ROCZNIK IX WRZESIEŃ-PAŹDZIERNIK ZESZYT 9-10

WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY HIGJENIE SZKOLNEJ I WYCHOWAWCZEJ, ORAZ KSZTAŁCENIU CIELESNEMU W DOMU, SZKOLE, ARMJI I STOWARZYSZENIACH, ORGAN SEKCJI W. F. i H. SZK. PRZY T. N. S. W., JEDEN Z ORGANÓW KOMISJI LEKARSKIEJ TOW. PRZYJACIÓŁ NAUK, STUDJUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO UNIW. POZN., POLSKIEGO ZW. SOKOLEGO, ZWIĄZKU HARCERSTWA POLSKIEGO, ZJEDN. MŁODZ. POL., POLECONY PRZEZ MIN. W. R. i O. P. i PAŃSTW. URZĄD WYCH. FIZ. i PRZYSP. WOJSK., ZASZCZYCONY NAGRODĄ Z FUNDACJI G. PIRAMOWICZA.

RED. NACZ.: PROF. UNIW. E. PIASECKI, POZNAŃ, UL. CHEŁMOŃSKIEGO 20, II. P

Złote myśli Jana Jakóba Rousseau
(w 150 lecie skonu).

Wszystko jest dobre, co wychodzi z rąk Stwórcy; wszystko degeneruje w rękach człowieka. Zmusza on glebę do żywienia wytworów innej, drzewo do rodzenia owoców innego; miesza on i stapia klimaty, żywioły, pory roku; okalecza swego psa, swego konia, swego niewolnika; przewraca i zniekształca wszystko; lubi niekształtność, trzeba go tresować dla niego jak konia w maneżu; trzeba go skrzywić w jego sposób, jak drzewo jego ogrodu[1]).

Emil nie będzie miał ani chomąt, ani koszyków na kółkach, ani wózków, ani pasków do podtrzymania go przy nauce chodzenia, albo przynajmniej, odkąd nauczy się stawiać kroki, nie będzie go nikt podtrzymywał, chyba na bruku... (Niema nic bardziej śmiesznego i niepewnego, niż chód ludzi, których jako dzieci zanadto prowadzono na pasku: jest to jedno z tych spostrzeżeń pospolitych, lecz prawdziwych, które są słuszne nietylko w jednem znaczeniu.) Zamiast mu dawać gnić w zużytem powietrzu pokoju, trzeba go prowadzić codziennie na łąkę. Niech tam biega, niech się bawi, a jeśli upadnie sto razy na dzień, tem lepiej: nauczy się wstawać. Szczęście wolności

[1]) Emile ou de l'Education, t. VII wyd. genewskiego dzieł J. J. R. z r. 1782, str. 1.

trzeba okupić wieloma ranami. Mój uczeń często będzie doznawał skaleczeń; ale będzie zawsze wesoły; jeśli wasi mają ich mniej, są zato zawsze niezadowoleni, zawsze trzymani na uwięzi, zawsze smutni. Wątpię, czy korzyść jest po ich stronie[2]).

W którejkolwiek z nauk, bez wyobrażenia rzeczy przedstawianej, znaki przedstawiające ją nic nie są warte. Ogranicza się jednak dziecko do tych znaków, nie dając mu możności zrozumienia żadnej rzeczy, które one przedstawiają. Chcąc je nauczyć opisu ziemi, uczy się je poznawać mapy; uczy się je nazw miast, krajów, rzek, istniejących dla niego tylko na papierze, na którym mu się je pokazuje. Przypominam sobie widzianą kiedyś geografję, która zaczynała się w ten sposób: Co to jest świat? Jest to kula z kartonu. Taką właśnie jest dziecinna geografja. Przypuszczam, że w istocie po dwóch latach globusu i kosmografji, ani jedno dziecko dziesięcioletnie nie trafiłoby, kierując się regułami, których je nauczono, z Paryża do Saint-Denis. Przypuszczam istotnie, że ani jedno nie potrafiłoby według planu ogrodu swojego ojca przejść wszystkie zakręty bez zbłądzenia. Oto ci doktorzy, którzy wiedzą w oznaczonym czasie, gdzie jest Pekin, Ispahan, Meksyk i wszystkie kraje ziemi[3]).

Mój uczeń, a raczej uczeń przyrody, wcześnie wyćwiczony w wystarczaniu samemu sobie, o ile to tylko jest możliwe, nie przyzwyczaja się do ciągłego odnoszenia się do innych, a jeszcze mniej do popisywania się przed nimi swoją wielką wiedzą. Zato sądzi on, przewiduje, rozumuje we wszystkich sprawach, odnoszących się bezpośrednio do niego. Nie gada on, tylko działa; nie wie nic o tem, co się dzieje na świecie, ale umie bardzo dobrze robić, co do niego należy. Ponieważ jest wciąż w ruchu, jest zmuszony spostrzegać wiele rzeczy, znać wiele następstw; uzyskuje wcześnie duże doświadczenie, bierze lekcje od przyrody, a nie od ludzi; uczy się tem lepiej; że nie widzi nigdzie chęci uczenia go. W ten sposób jego umysł i jego ciało ćwiczą się równocześnie. Działając zawsze według myśli własnej, a nie cudzej, łączy on wciąż dwa czynniki: im staje się silniejszym i mocniejszym, tem jest rozsądniejszy i rozum-

---

[2]) Tamże str. 120 — [3]) Tamże str. 217.

niejszy. Jest to środek do osiągnięcia tego, co uważa się za sprzeczne, a co połączyli prawie wszyscy wielcy ludzie: siły ciała i duszy; rozumu mędrca i siły atlety[4]).

Pierwsze naturalne ruchy człowieka są więc mierzeniem się z tem wszystkiem, co go otacza i badaniem w każdym spostrzeganym przedmiocie wszystkich widocznych własności, które mogą się odnosić do niego, jego pierwsze ćwiczenie jest rodzajem fizyki doświadczalnej, zastosowanej do własnej ochrony, od której odwraca się go ku studjum teoretycznym, zanim poznał swoje miejsce tu na ziemi. Kiedy jego narządy delikatne i giętkie mogą się przystosować do ciał, na które mają działać, kiedy jego zmysły jeszcze czyste, są pozbawione iluzyj, wtedy jest czas, aby ćwiczyć jedne i drugie w czynnościach im właściwych, wtedy jest czas, aby uczyć poznawać widoczne stosunki rzeczy do nas. Ponieważ wszystko, co wchodzi w zakres pojęć człowieka, wchodzi przez zmysły, więc pierwszy rozum człowieka jest rozumem czuciowym; on służy za podstawę rozumowi intelektualnemu: pierwszymi nauczycielami filozofji są nasze nogi, nasze ręce, nasze oczy. Zastąpić to wszystko książkami, to znaczy nauczyć nas nie rozumować, tylko posługiwać się cudzym rozumem; to jest nauczyć nas sądzić o wielu rzeczach, a nigdy nic nie wiedzieć[5]).

Istnieją ćwiczenia zupełnie mechaniczne i naturalne, które czynią ciało silnem, ale nie dają żadnej zdobyczy rozsądkowi: pływanie, bieganie, skoki, puszczanie frygi, rzucanie kamieniami; to wszystko jest bardzo dobre: ale czyż nie mamy jeszcze czegoś więcej oprócz rąk i nóg? Czyż nie mamy jeszcze oczu, uszu i czy te narządy są zbyteczne przy używaniu pierwszych? Nie ćwiczcie więc tylko sił, ćwiczcie zmysły, które niemi kierują, wydobądźcie z każdego z nich, co tylko można, a później sprawdzajcie działanie jednego przy pomocy drugiego. Mierzcie, liczcie, ważcie, porównujcie. Nie używajcie siły bez ocenienia oporu: czyńcie zawsze w ten sposób, aby ocena wyniku poprzedzała użycie środków. Zainteresujcie tem dziecko, aby nigdy nie czyniło wysiłków niedostatecznych, lub nadmiernych. Jeżeli nauczycie je w ten sposób przewidywać skutki wszystkich jego ruchów i naprawiać błędy przy pomocy zdobytego

---

[4]) Tamże str. 247. — [5]) Tamże str. 265.

doświadczenia, czyż nie jest to jasne, że im więcej będzie ono działać, tem rozumniejszem się stanie?"[6])

Uzbrójmy zawsze człowieka przeciw nieprzewidzianym wypadkom. Niech Emil biega rano boso, w każdej porze roku, po schodach, po ogrodzie; daleki od łajania go za to, będę go w tem naśladował: ale postaram się o usunięcie szkła. Wkrótce powiem o pracach i zabawach ręcznych; zresztą niech się uczy czynić wszelkie kroki, sprzyjające rozwojowi cielesnemu, przyjmować we wszystkich postawach położenie wygodne i trwałe; niech umie skakać wdal, wzwyż, wspinać się po drzewie, przechodzić przez mur; niech wszystkie jego ruchy i gesty będą ułożone w myśl prawa ciążenia na długo przedtem, zanim nauka statyki zacznie mu je wyjaśniać. Ze sposobu, w jaki noga jego spoczywa na ziemi, a ciało wspiera się na nodze, powinien czuć, czy jest dobrze, czy źle. Położenie pewne zawsze ma swój wdzięk, a postawy najpewniejsze są zarazem najwdzięczniejsze. Gdybym był nauczycielem tańców, nie czyniłbym wszystkich małpiarstw Marcela[7]), dobrych dla kraju, w którym on je robi; ale zamiast wiecznie zajmować mego ucznia pląsami, zaprowadziłbym go do stóp skały: tam pokazałbym mu, jaką postawę trzeba przybrać, jak ustawić ciało i głowę, jakie ruchy trzeba wykonać, w jaki sposób ułożyć to nogę, to rękę, ażeby przejść łatwo po ścieżkach stromych, nierównych i uciążliwych, i wznosić się ze szczytu na szczyt, czy wchodząc w górę, czy schodząc. Zrobiłbym z niego raczej współzawodnika sarny, niż tancerza opery[8]).

Prof. Dr. F. J. J. Buytendijk,
Uniwersytet w Groningen.

Życie duchowe a sport.*)

Wychowanie fizyczne i sport są zjawiskami, stojącemi w związku z wszystkiemi czynnościami, z wszystkiemi objawami życia ludzkiego. Jednak te różnorodne zagadnienia

---

[6]) Tamże str. 289. — [7]) Sławny baletmitstrz paryski z czasów Rousseau'a. — [8]) Emile, str. 310.

*) Znąkomity uczony holenderski wygłosił ten odczyt jako prezydent Międzynarodowego Kongresu Wychowania Fizycznego i Sportu w Amsterdamie, na I posiedzeniu plenarnem. Z łaskawego upoważnienia Szan. Autora podajemy tu tłumaczenie francuskiego oryginału.

można podzielić na dwie grupy: a mianowicie zagadnienia lekarskie, które się zajmują stosunkiem wychowania fizycznego i sportu do zdrowia ciała i duszy — i zagadnienia socjologiczne, odnoszące się do stosunku między wychowaniem fizycznem i sportem a różnemi zjawiskami społecznemi, jak praca i używanie wolnych chwil, zdrowie, emancypacja kobiet, i przedewszystkiem wychowanie młodzieży we wszystkich okresach jej rozwoju. Kilka z tych zagadnień wstawiono w program naszego kongresu i jestem pewny, że dzięki talentowi referentów i różnorodności zainteresowań naszych członków dyskusje dadzą nam pogląd na wiele nieznanych dziedzin.

Okaże się wtedy jasno jedna rzecz, a mianowicie, że wszyscy uznajemy wielką wartość wychowania fizycznego i sportu dla życia cielesnego i dla życia duchowego. Ale my mamy obowiązek wykazać tę wartość innym i dlatego chcemy znać i rozumieć stosunek życia umysłowego do sportu, stosunek nieznany, prawie niezrozumiały.

Jakie są główne rysy, jaka jest budowa wewnętrzna tej zgodności i tej niezgodności, jaka istnieje między zjawiskami tak różnemi, jak zjawiska psychiczne i ruchy ciała. Oto zagadnienie!

Mam nadzieję, że mi państwo wybaczą, jeśli ich poproszę o skupienie przez kilka minut uwagi na tem głównem zagadnieniu, dotyczącem stosunku życia duchowego do sportu. Umysł i jego czynności, są to rzeczy tak ruchliwe, tak znikome, tak kruche, tak delikatnej budowy, tak skupione w indywidualnem istnieniu, tak zagrzebane w nieznanych podziemiach podświadomości, tak niedostępne dla badań statystycznych, dla miary i rozbioru, że może być wytłumaczonym pogląd, iż wiedzy brak metody jasnego, rzeczywistego poznania tego stosunku między życiem umysłowem i sportem, którego skutki są wszędzie widoczne.

Próbowano rozwiązać to zagadnienie dwiema drogami.

Przedewszystkiem pedagodzy i lekarze poznali wpływ wychowania fizycznego i sportów na „charakter" danej osoby. Charakter jest równocześnie czemś mniej, niż wszystkie własności duszy, jej dążenia, myśli, jej ogólne skłonności. Stoimy wobec zjawiska rzeczy dobrze znanej, tak jasnej, że prawie widocznej, ale nie można jej określić, nie można jej oznaczyć.

Nakoniec „charakter“ zmieni się, gdy dana osoba będzie uprawiać jakikolwiek sport. Każdy system gimnastyczny, każda gra, a szczególnie każda gałąź sportu wymaga szczególnych zdolności osobniczych i daje określony kierunek rozwojowi całego charakteru.

Powtóre, zastanawiono się nad wzajemnym stosunkiem ruchów i stanów wzruszeniowych i postawy wobec świata, zewnętrznego środowiska życia. Im bardziej jedna grupa tych zjawisk jest zaakcentowana i wzmocniona przy wytworzenie przyzwyczajeń, tem wyraźniej występuje druga. Związek między niemi jest nawet tak ścisły, że nie można odgadnąć, które z nich jest przyczyną, a które skutkiem.

Któż tego nie wie, że zmęczenie długą przechadzką w dzień gorący po zakurzonej drodze znacznie się zmniejsza pod wpływem wesołego nastroju i odpowiadającej mu postawy ciała. Nie można tego wytłumaczyć ani suggestją, ani odwróceniem uwagi w innym kierunku. Nie znamy w szczegółach wyniku fizycznego wzruszeń i postaw, ale fizjologja dostarczyła nam tyle faktów, tyle nam pokazała wspaniałych i dokładnych doświadczeń, które dowodzą, że wzruszenia i ruchy, wyrażające je, są połączone zapomocą układu współczulnego z gruczołami o wewnętrznem wydzielaniu, a naodwrót skład krwi warunkuje wzruszenia i ich zewnętrzne objawy.

A nawet tak silny jest związek między ogólnemi postawami i typami wyrażania się, wymaganemi i ukształtowanemi przez sport, że może on nadać ogólne podobieństwo członkom narodu, szkoły, związku sportowego.

Znaczenie tych stosunków stwierdzono już wielokrotnie, i chcąc je scharakteryzować w paru słowach, możnaby powiedzieć: Ponieważ charakter wielkopański jest związany z postawą energiczną i sztywną, naodwrót właściwym środkiem wyrobienia tego charakteru będzie przyzwyczajenie do sztywnego chodu.

Zadowolę się wspomnieniem tych dwóch stosunków między życiem umysłowem i sportem, oprę się pokusie szczegółowego rozpatrywania ich. Nie uważam tego za sposób znalezienia drogi, którąby nas zaprowadziła do tego labiryntu, tak źle oświetlonego, gdzie ciało i dusza spotykają się i mówią sobie tajemnice życia.

Chciałbym zaproponować inne rozwiązanie, które ustaliłem prowadząc równocześnie wieloletnie doświadczenia nad instynktem i powstawaniem przyzwyczajeń u zwierząt. Ja również, w celu zrozumienia tych zjawisk wyszedłem z dobrze znanej teorji fizjologicznej, która twierdzi, że wszystkie złożone ruchy, wszystkie czynności instynktowne i nabyte, są zbudowane z odruchów prostych.

Jestem pewny, że wszyscy znacie tę teorję, powtarzaną, pomnażaną w książkach lekarskich, podręcznikach fizjologji, a przedewszystkiem w odczytach i publikacjach popularnych o „fizjologji sportu".

Nowoczesna krytyka tej teorji jest w ogólnych zarysach analogiczna do krytyki teorji kojarzenia w psychologji. Ale przedewszystkiem doświadczenia, które się samemu wykonuje, odkrywają nam nowy i jasny pogląd. I tak, w biegu doświadczeń nad zachowaniem się zwierząt, nabrałem przekonania, że teorja odruchowa instynktów i wytwarzania się przyzwyczajeń jest nie do utrzymania.

Mojem zdaniem trzeba rozważać te zagadnienia w zupełnie inny sposób.

Zjawiska duchowe i cielesne, przynajmniej o tyle, o ile te ostatnie rządzą stosunkiem wzajemnym narządów, jak w każdem działaniu i oddziaływaniu wobec świata zewnętrznego, więc we wszystkich prawidłowych czynnościach, są w swoich postaciach takie same. Co znaczy to wyrażenie: „forma czynności życiowej". Nie jest to forma statyczna, budowa stała i bezwładna, ale rozumiem przez to formę funkcjonalną, formę dynamiczną, przypadkowość o stałej budowie, którą można porównać do melodji. Tak, jak w melodji, czynności życiowe mogą się zmieniać bez zmiany formy.

Chociaż objawy psychiczne i cielesne są takie same w swoich formach, jest jednak między niemi zasadnicza różnica. Różnią się one przez swą zawartość. Inne składniki są połączone w ciele i w duszy, tworząc całości podobnej budowy. Sposób ich tworzenia się, ich rozwój, są pierwotnie te same. Drugim wynikiem moich badań było stwierdzenie, że początkiem wszystkich czynności ustroju, jak i wszystkich czynności umysłowych, jest twór niezróżniczkowany. Składniki nie są pierwotne, one się tworzą i oddalają później. Tak więc, czyny nie

powstają wskutek skupienia, zebrania się części prostych, nie są to sumy odruchów. Przeciwnie, odruchy są granicami czynów, które powstają pod wpływem otoczenia jednolitego i jednopostaciowego. Jeżeli bodźce się nie zmieniają, odczyny pozostają stałe. Podczas gdy istota czynności czystej wyraża się w stałości formy jej przebiegu, dane czuciowe i ruchowe wykazują zmienność w pewnych granicach. Porównując czynności z melodjami, można powiedzieć, że jedne i drugie posiadają temat, który pozostaje stały w swej istocie, chociaż się go zwalnia, przyspiesza, ścisza lub wzmacnia.

Sama przyroda pokazuje nam z większą jasnością i pewnością na jakimkolwiek przykładzie to, co dyskusja teoretyczna może tylko blado zarysować.

W ciszy letniego wieczoru jaskółka buja i wzlatuje w powietrze i zbiera przed nocą pożywienie. Szybkie i pewne są ruchy, któremi w nieprzerwanym locie chwyta ona jednego owada po drugim.

Czy naprawdę ruchy te, tworzące taką harmonijną całość, są wytworem tylko czynności prostych ośrodków nerwowych, odruchów tak dobrze znanych fizjologom z doświadczeń laboratoryjnych, przebiegających drogami wrodzonemi, lub wyżłobionemi przez przyzwyczajenia? Napewno nie! Uważne spostrzeganie każdego czynu zwierzęcego stwierdza to. Nigdy w dwóch przypadkach sytuacja czuciowa nie jest taka sama, nigdy ruchy się nie powtarzają, jeśli się zważa na wszystkie szczegóły. Ten prosty fakt wymaga innego wyjaśnienia, niż to, którego nam może dostarczyć teorja odruchowa. Jakież znaczenie może mieć pobudzenie odruchów, skoro przyczyny i ruchy zmieniają się bezustannie? Jak złożone życie może być wyrzeźbione, jeżeli objaw fizyko-chemiczny, powstały w narządach czuciowych, i doprowadzony do układu nerwowego, nigdy nie idzie tą samą drogą. Zmienne są objawy czuciowe i ruchowe jakiejś czynności, jedynie jej znaczenie, jej wynik jest niezmienny. Szybkość i postawa strzelca i jego zdobyczy, ich oświetlenia i ich formy ruchu zmieniają się nieustannie.

W życiu zwierzęcem, wzruszającem z powodu swej prostoty i złożoności zarazem, niema nigdy mechanicznego powtarzania, ale w rzeczywistości jest powrót zjawisk podobnych, tego samego rodzaju, tematów zbliżonych do siebie. W każdym

razie — w naszym przykładzie — jaskółce naszej narzucają się nowe zadania, z nieznanemi możliwościami, które mogą się urzeczywistnić i urzeczywistniają się. W nieświadomości, we wdzięcznej naiwności życia zwierzęcego, postawy następują jedne po drugich, przystosowane we wszystkich przypadkach do zmiennych sytuacyj. Ale twórczy rozwój tych form układa się według pewnego planu.

Każda próba opisu tych zjawisk w odpowiedni sposób, odsłania nam bardzo jasno podobieństwo formalne ciała i duszy.

Zostańmy przy naszym przykładzie. Proszę zauważyć, jak ciągłością działania kieruje wieczna jedność spostrzegania i ruchu i stwarza ruch okrężny wzajemny. Jednostki czuciowe są zrozumiane, zgrupowane i uporządkowane według schematów grupowych a priori, z myślą o przyszłości i pamięcią przeszłości. Ale nie tylko to dzieje się w ciele czynnem, co charakteryzuje również świadomość refleksyjną. Oto ujęcie zagadnienia, znalezienie jego części najważniejszej, prawdziwego jądra zadania, ułożenie rozwiązań możliwych, według ich możności urzeczywistnienia, rozważenie, ocena wszystkiego, co już się stało i co jeszcze jest okryte mrokami przyszłości. Ta ocena rozporządza pomysłami, zaczerpniętemi z poprzedniego doświadczenia. To doświadczenie nie powtarza się automatycznie, jak muzyka w fonografie. Ono staje się czynne, idzie naprzód w ścisłym związku ze spostrzeżeniami i czynnościami. W nieświadomych czynnościach ciała istnieje pamięć, ale pamięć przystosowana do chwili i wybierająca, co potrzebne. Jest w nich skierowanie się ku przedmiotowi, jak w czynnościach świadomych. We wszystkich czynnościach ciała istnieje, tak jak w zajęciach umysłowych, usuwanie wszystkich niepokojących wzruszeń, pochodzących z koła uczuć, niezwiązanych bezpośrednio z położeniem. Są to te uczucia nieuporządkowane, które zmącają jasność spostrzeżeń i dokładność działania.

Oto w ogólnych zarysach obraz czynności zwierzęcych, pojawiający się czasem dokładnie i jasno, czasem niepewnie. Im lepiej się zbada zachowanie się zwierząt, im więcej się zwróci uwagi na odmiany tej samej melodji czynnościowej, tem więcej nabierze się przekonania, że właściwości życia duchowego ujawniają się w życiu cielesnem.

To, co filozofja scholastyczna przypisywała „duszy czującej" (anima sensitiva) a mianowicie możność oceny czuciowej, „vis aestimativa", jest oznaczeniem prawdziwem, ale bardzo niejasnem tego, co się dzieje w jedności spostrzegania i działania, które w zespoleniu stanowią formy życia.

Każdy czyn, każdy ruch odbywa się dzięki ocenom i pomysłom czuciowo-ruchowym i dzięki kategorjom i „a priori" czuciowo-ruchowym. Gdy człowiek — jak to się dzieje w czasie uprawiania sportu — oderwie się od myśli, które go zajmują, oddzielając ciało od duszy, to u niego również zapanuje harmonijna jedność spostrzeżeń i działania. Jak w przyrodzie nieświadomej, ślepej, niewiedzącej, ciało człowieka w doskonałych ruchach sportowych wykazuje, jak jaskółka z naszego przykładu, prawa duchowe, które przed chwilą opisałem.

Ciało ludzkie, przeznaczone przez kulturę na narzędzie i podporę duszy, dzięki sportom nabiera znaczenia samo dla siebie. Dwoistość ciała i duszy zdaje się znikać. Na nowo opanowuje je jedność życiowa, łącząc obce sobie zjawiska, których wzajemny stosunek jest tak niezrozumiały dla umysłu.

Według zachodniego sposobu myślenia ta jedność duszy i ciała wydaje się niepotrzebna, a nawet szkodliwa dla czynności tej pierwszej. Ale tak nie jest. Człowiek także jest całością, jednostką życiową, i podobnie jak czas i przestrzeń są istotnemi częściami składowemi duszy, prawa duszy rządzą czynnościami ciała, gdy ujawnia się pełne życie. I tak może ono doprowadzić duszę poświęcaną rozmyślaniu aż do pomysłu idei czystej, której jest niedoskonałem urzeczywistnieniem. Kultura cielesna jest wtedy czemś więcej, niż powrotem do natury. Wychowanie fizyczne nie szuka i nie stwarza naturalizmu, ale daje początek prawdziwej kulturze. Ponieważ w państwie zwierzęcem niema żadnej kultury — pojawienie się tego zjawiska zwiastuje narodzenie się człowieka — niema też śladu wychowania fizycznego u zwierząt. Widzi się tam ćwiczenia, rozwijanie siły, zwinności, zręczności, nawet zabawy, ale nie sport.

Nawet myśl o zdrowiu, zastosowana do życia ludzkiego, w tak częstych i ścisłych stosunkach ze sportem, ma inną treść i inną rozciągłość, niż w odniesieniu do roślin lub zwierząt.

Zdrowe ciało człowieka oznacza stan zupełnego braku uszkodzeń, co jeszcze nie oznacza warunków najkorzystniej-

szych z punktu widzenia biologicznego. Zdrowe jest ciało, zbliżone do formy życia, która — w równowadze z wartościami umysłowemi naszej kultury — nietylko je podtrzymuje, w dosłownem tego znaczeniu, ale która jest ich najpełniejszym wyrazem.

W całem wychowaniu fizycznem i wszystkich sportach, w czystej doskonałości czynu i wyrazu, trzeba dążyć do uduchowienia ciała, które powinno być objawem ducha ludzkiego w materjalności ciała. Ono wykazuje inne właściwości, niegdyś wytworzone przez naturę.

Nietylko czynności, doskonale zorganizowane w ćwiczeniach sportowych, wykazują wszystkie cechy, wymienione w naszym przykładzie z życia zwierzęcego. Ujawniają się jeszcze i inne własności. Podziwiamy doskonałość koordynacji ruchów, ocen czuciowo-ruchowych, dokonywanych przez ciało z nieświadomą bystrością. Ale to nietylko w czynnościach sportowych przejawia się taka uwaga, urządzenia, podział, ocena możliwości na podstawie spostrzeżeń, naprzykład przeciwnika i jego ruchów, terenu, przyborów gry. Wszystko to spotyka się również w czynnościach zwierzęcych, ale u człowieka jest jeszcze coś więcej.

Ciało atlety w udoskonaleniu samego siebie konkretyzuje we formie symbolicznej życie i kulturę w tem, co one mają najlepszego i najwznioślejszego.

W życiu, a myślę tutaj o świetnych ideach Romana G u a r d i n i'e g o w związku z jego ujęciem konkretnego życia. Wykazał nam on z doskonałą jasnością, że we wszystkich objawach życia zachodzą „Gegensaetze", przeciwieństwa. Te przeciwieństwa pojawiają się zawsze parami, nawet w każdej czynności, w każdym objawie. Są one w równowadze i organizują się w jednostki rozprężliwości, które są źródłem energji, rozpędu i formy życia. Oto działalność i budowa, rozpęd i kształt, część i całość, wytwórczość i dyspozycja, oryginalność i prawidłowość, immanencja i transcendencja, podobieństwo i odrębność, spójność i różniczkowanie się. Niema zjawiska cielesnego, któreby w tym stopniu wykazywało tę jedność w parach przeciwieństw, jak czynności ludzkie, gdy przejawiają się w sporcie, niezależnie od jakiegokolwiek celu biologicznego.

Im bardziej życie ujawnia się konkretnem doskonaleniem się i rozpędem, tem silniej zaznacza się każda para przeciwnych dążności, a także ich ekspansja ulega nasileniu, a ich równowaga staje się doskonalsza. Przedewszystkiem równowaga — w której od czasów starożytnych intuicyjnie widziano znamię wyższego życia, urzeczywistnia czystą wartość życia w jego umiarkowaniu i mocy. To umiarkowanie było już życzeniem Greków, a teraz, zkolei, my go pragniemy. Tak jest urządzone życie, w myśl naszych poglądów — jeżeli nie jesteśmy zaślepieni ubóstwem życiowem — w doskonaleniu ciała, na nowo upragnionem z całych sił przez kulturę zdegenerowaną zaborami techniki.

Ponieważ lud znów odnalazł czas na radowanie się zbytkiem życiowym, który jest sensem całego życia, można spostrzec w świadomości życzenie urzeczywistnienia się konkretnego życia, pełnego natężonych przeciwieństw, pełnego bezinteresownych bogactw.

Lud nie żąda chleba i zabaw — jak to się tyle razy powtarza — ale żąda przez nie i doskonałej formy życia, składającego się zarówno z bezpostaciowego zapału, jak i z wyraźnej budowy. Oba czynniki przejawiają się w idealnej czynności ludzkiej.

Jest to — powtarzam — nietylko realizacja niższych stron natury, lecz niemniej wartości moralnych naszej cywilizacji.

Znajduje się tam nietylko siłę, szybkość, zwinność, pewność ruchów, lecz także wyćwiczenie, wytrwałość, a nawet — tak — wolę. I jeszcze, nietylko współpracę ale także solidarność, a nawet poświęcenie. Nie jest to tylko walka i zwycięstwo jak u zwierząt, człowiek w sporcie nakłada sobie samemu zobowiązania.

W sporcie spotyka się przecież „fair-play", a nawet poczucie sprawiedliwości, które oddaje palmę najlepszemu.

Tylko pełna kultura młodzieży, będąca przebudzeniem odnowionego życia, mogła na nowo zrozumieć świetność wielkopańskiego bytu, który uznaje w zrównoważonej godności osobistej — wymaganej przez każdą kulturę fizyczną, a szczególnie przez sport — nie próżność lub pychę, lecz prężność życiową, a także obfitość i szlachectwo ducha.

Wszystko sprawia, że nie mogę odkryć w nieograniczonem zainteresowaniu sportowem zjawiska degeneracji, chociaż dege-

neracja naszego wieku nawet i w sporcie znajduje sposobność do ujawnienia się. Kultura fizyczna jest zawsze zjawiskiem równoległem — nie do pożytecznej higjeny — lecz do rozpędu i doskonałości życia. W dziedzinie umysłowej stwierdzamy obecnie również takie prądy równoległe: naprzykład ocena życia ponad teorją, rozmyślanie ponad abstrakcją, rzeczywistość ponad formułą, intuicja ponad intelektem.

Chciałem powiedzieć krótko: symbolem — ażeby wyjaśnić nietylko znaczenie i wartość wyidealizowanej czynności, lecz także wyznaczyć granice sportu. Nigdy nie może on być czemś więcej — bo to naprawdę dosyć — niż wyrazem, a przedewszystkiem symbolem kultury umysłowej i moralnej.

Nie chcę czynić prób zbadania głębokiego i tajemniczego stosunku między rzeczywistością, a jej symbolami, ale jestem pewny, że jeśli kultura fizyczna jest symbolem kultury umysłowej, to powinna być przewodnikiem życia duchowego, pojętego we właściwem znaczeniu.

Pomiędzy duszą i ciałem nie otwiera się przepaść, jak poucza filozofja kartezjańska i jak usiłuje wykazać kultura zachodnia; chociaż istnieje między niemi zasadnicza różnica, a mianowicie różnica treści. I to daje formie pełną realność i stawia ją wyżej od symbolów.

Ponieważ płomień świecy naprzykład jest sybolem życia, chociaż sam nie jest żywy, może nam on wykazać jaśniej, niż wszystkie słowa, wyjawić dobra kulturalne, jakiekolwiek, nie będąc ich częścią. Ale w takim razie trzeba, ażeby wychowanie fizyczne prowadziło kulturę fizyczną w takim kierunku, by mogła się ona stać prawdziwym symbolem, jakim być powinna.

Wiadomo, że we wszystkich zabawach, sportach i systemach wychowawczych, dąży się świadomie lub nieświadomie do wytworzenia pewnych odrębnych typów. Wszystkie czynności są zarazem wyrażeniami o przejrzystem znaczeniu.

A jeśli rozszerzymy zagadnienie, widzimy, że wszystkie różnice kultur cielesnych greckiej, rzymskiej i nowożytnej wynikły z połączenia tych samych pierwiastków. Ale te pierwiastki, jak siła, szybkość, posłuszeństwo, wytrwałość, zwinność i wdzięk, mogą wchodzić w skład systemów, gier, rozmaitych zawodów, a jednak całość będzie różna. Ten sposób pojmowania powinien być punktem wyjścia wszystkich prób zrozumienia niepo-

myślnego wpływu niektórych sportów, dążenia do rekordów, organizacji pewnych zawodów.

Istota sportu, to znaczy ćwiczenia idealnej formy czynności, która jest symbolem życia duchowego, zostaje zawsze nienaruszona. Także zdegenerowane formy sportu pozostają symbolem kultury, ale zdegenerowanej.

Naszem zadaniem jako lekarzy i pedagogów jest poprowadzić wychowanie fizyczne w pożądanym kierunku, i to wynika, sądzę, jasno, z tego wykładu. Obowiązkiem nas, lekarzy, będzie wymaganie zdrowia, które przewyższa dążenia higjeny, dążąc do udoskonalenia formy życia, podczas gdy pedagodzy powinni prowadzić wychowanie fizyczne i sport takiemi drogami, aby kultura fizyczna mogła stać się naprawdę symbolem wyższego życia. Nigdy nie będzie go jednak mogła zastąpić, tak, jak żaden symbol nie może zastąpić rzeczywistości.

Poza tem, wszystko to, co stanowi najważniejszą treść umysłu — jego rozwój w nauce, sztuce, religji — udoskonali swoją formę. Bo w życiu, które osiągnęło swoją pełnię, ekspansywna jedność formy i treści wzrastać będzie coraz silniej.

Panie i Panowie, mam zaszczyt i przyjemność otworzyć Międzynarodowy Kongres Wychowania Fizycznego i Sportu. Wyrażam życzenie, aby nasza praca mogła przyczynić się do postępu nauki i dobra ludzkości. Oby nasz Kongres podniósł świadomość naszego zadania naukowego i naszej poważnej odpowiedzialności.

Feliks Fidziński, prof. gimn., Kraków.

Górnicki o wychowaniu fizycznem w Polsce XVI wieku.

W przedmowie do zbiorowego wydania dzieł Górnickiego[1]) konkluduje Chmielowski (opierając się na zapewnieniu Löwenfelda[2]) jakoby dokładnie zestawił oba utwory t. j. „Dworzanina" i „Il libro del Cortigiano") że „Dworzanin" jako „bardzo udatna przeróbka z języka włoskiego nie

---

[1]) Łukasz Górnicki. Dzieła wszystkie. Pierwsze wyd. zbior., przygot. do druku dr. Rafael Loewenfeld, wydał, wstępem i słowniczkiem archaizmów opatrzył Piotr Chmielowski. T. I. Dworzanin polski. Warszawa 1886. — [2]) Dr. R. Loewenfeld. Lukas Górnicki.

może być uważany za obraz życia dworskiego w Polsce i nie może służyć za materjał do odtworzenia sobie dzisiaj szczegółów tego życia" — oraz że „znaczenie jego pod tym względem nie da się porównać ze znaczeniem „Żywota człowieka poczciwego" Reja. Dlatego też uważał „Dworzanina" za wzór tylko, według którego Górnicki „chciał widzieć ukształconych dworzan współrodaków"[3]).

Nic dziwnego, że plan i układ i „Dworzanina" i „Il libro del Cortigiano" jest ten sam obok niezbyt ważnych — choć coprawda charakterystycznych — zmian nazwisk, faktów, zwrotów i dowcipów oraz dodatków, bo taki był zwyczaj u ówczesnych humanistów, że nie wglądniemy w inne pobudki Górnickiego, do których sam się zresztą przyznaje. Nie można jednakowoż uogólniać — jak to uczynił Löwenfeld[4]) i twierdzić, że Górnicki „przenosi z Castiglione'a wszystko, co mówił o ludziach i stosunkach włoskich" tem więcej, że zaznaczenie w cytowanem zbiorowem wydaniu oryginalnych anegdot Górnickiego — co w swej monografji Löwenfeld również zaznacza, oraz na co wydawca Chmielowski się powołuje[5]) i co wreszcie rzeczywiście jest uskutecznione[6]) — oraz poparcie tego powiedzenia zestawieniem choćby wyjątków i przykładów nie wystarczą. Boć przecież sam Löwenfeld mówi, że zaznaczone owe nieznaczne zmiany „wyjaśniają nam wyraźnie dobrze i dokładnie przemyślany cel przerobienia „Il libro del Cortigiano". Mimo to sam nie zwrócił uwagi na ten fakt i nie zajął się nim. A są przecież w „Dworzaninie" miejsca, których niema w „Il libro del Cortigiano", a które — jeśli nie malują nam rzeczywiście stosunków wychowania fizycznego zwłaszcza u nas w Polsce, to w każdym razie dorzucają niektóre szczegóły do tej ostatniej przedewszystkiem kwestji. Te zatem miejsca muszą być oryginalne i jako takie mógł je Löwenfeld na dobro naszego Górnickiego podkreślić przy dokładnem zestawianiu obu utworów.

Słuszne też jest jego przypuszczenie, że Górnicki przerobił „Dworzanina" zasadniczo dla króla i dworu, skoro dzięki paroletniemu pobytowi we Włoszech zżył się z tamtejszemi sto-

---

Sein Leben und Werke. Breslau 1884, str. 82. — [3]) cyt. wyd. „Dworzanina" str. XXI. — [4]) cyt. monografja str. 82. — [5]) cyt. wyd. „Dworzanina" str. XX. Przypisek. — [6]) tamże str. 92 i n.

sunkami tak, iż poza niemi nic lepszego nie widział, i skoro po powrocie z Włoch do kraju natknął się na dworze królewskim na panującą tam włoszczyznę w szerokiem tego słowa znaczeniu; mimo to wszystko przecież jako humanista nie może pominąć niektórych rodzimych szczegółów, mających za zadanie podkreślić do pewnego stopnia odmienność charakteru i usposobienia Polaka a Włocha. Czyż więc nie słusznie zasługuje na to, by dobitnie podkreślić, iż w ciągłej atmosferze włoszczyzny i włoskich stosunków, lepszych bezwzględnie i zasadniczo od polskich, nie zapomniał zupełnie o tych ostatnich i choć sporadycznie o nich wspomniał. Niech zatem będzie „Dworzanin" raczej teoretycznem studjum i wypływem epoki Odrodzenia, dążącej za Platonem do przedstawiania także i ideału człowieka dworskiego, niech to będzie obraz wyidealizowany, jednakowoż nie można zupełnie śmiało powiedzieć, by opierał on się na stosunkach tylko włoskich i by wynurzenia Górnickiego nie wypływały ze znajomości polskiego społeczeństwa i jego życia oraz nie odbijały rzeczywistych współczesnych stosunków zwłaszcza w sprawie fizycznego wychowania.

Rzecz prosta, iż owe nieliczne, a co więcej rozrzucone wzmianki o tym przedmiocie, które można wynaleźć przy szczegółowem dopiero zestawianiu odnośnych miejsc u obu autorów, są ogólnikowe i nie pozwalają na zestawienie dokładnego obrazu fizycznego wychowania w Polsce w tym czasie. Ze względu atoli na niemożność wyodrębnienia ich, gdyż nie byłyby bardzo jasne, trzeba — szkicując wychowanie fizyczne dworzanina — podkreślać je i szczegółowiej omawiać.

Według współczesnych zapatrywań na istotę i cel wychowania wogóle, a fizycznego w szczególności, należało dbać „bardziej" usilnie o umysł, pochodzący „od dusze" i ten więcej ćwiczyć oraz ozdabiać. Wprawdzie ani o ciało, jako niższe i gorsze, ani też o to, co ma je „szlachcić", nie należy tyle dbać, ile o umysł. Skoro zaś pierwsze „na to się rodzi, żeby dusze były posłuszne"[7]) i wcześniej powstaje, aniżeli ostatnia, dlatego „po-

---

[7]) Przytoczone jest dosłownem tłumaczeniem z oryginału włoskiego: Il libro del Cortigiano del conte Baldesar Castiglione nouveamento corretto da un pio sacerdote sulla edizione di Pergamo 1828 ad uso della gioventu. Parma 1844. (będzie cytowane: Cast.) — zaś „Dworzanin" według wydania Zyg. Paulisza w bibl. „Arcydzieła polskich i obcych pisarzy" F. Westa w Brodach 1904 (będzie cytowany: Górn.). Wydanie prof. Pollaka

trzeba pierwej mieć pieczę o ciele, toż dopiero o duszy"[8]), jednakowoż nie dla niego, ale dla ostatniej, skoro ta „w ciele jako w ciemnicy siedząc, jest prawym więźniem"[9]), a ma przecież na tej, względnie „grubej a podłej materji... wyrazić swój wzór"[10]).

Z podobnemi zapatrywaniami spotykamy się i w „Drodze do zupełnej wolności", gdzie „dobrego gospodarza", który „wszelakim sposobem" stara się o swoje drzewa owocowe, porównuje z „mądrym człowiekiem", który dokłada starań, by ciało jego nie chorowało, a w razie zasłabnięcia tegoż „wnet mu się o zdrowie stara", chociaż „nie tak wielką pieczę ma o ciele swojem, jaką ma o duszy"[11]). Ciało bowiem człowiecze wtedy choruje, gdy która wilgotność przeładuje[12]), względnie gdy się którą z nich „nadkazi"[13]). Te same poglądy czytamy i w „Rozmowie Polaka z Włochem"[14]).

Bardzo błądzą ci, którzy głoszą, że „nauka wadzi do rycerskiego rzemiosła"[15]), bo przeciwnie „nikomu bardziej uczonym być nie przystoi, jako żołnierzowi"[16]), gdyż każdy, kto „się rycerskiem rzemiosłem pęta", musi zarówno rozumem, jak i ciałem wiele „robić"[17]). Z tych też powodów „te obydwie rzeczy pospołu spięte, nauka z rycerskiem rzemiosłem" winny cechować dworzanina[18]).

Powtórzenie tych myśli Castiglione'a przez Górnickiego dowodzi, że rozumiał niekorzyść nierównomiernego traktowania wychowania fizycznego i umysłowego tem więcej, skoro obydwaj zalecają ich równomierność.

„Dziątki małe" wychowują się pod opieką matek, ale już „podrosłe ojcowie ćwiczą"[19]). Szczegółu tego niema u Włocha i stąd musimy wnosić, że w Polsce „ćwiczył" ojciec synów, t. j. dbał przedewszystkiem o ich fizyczne wychowanie. Tyle musimy przyjąć za pewnik tem więcej, że i historja nasza o tem mówi i że taki sam sposób wychowania młodzieży spotykamy

---

(Bibl. Nar., 1928) pojawiło się już po napisaniu niniejszej pracy. Górn. 221, Cast. 254. — [8]) Dosłowne tłumaczenie: Górn. 230, Cast. 263. — [9]) cyt. Górn. str. 251. — [10]) tamże str. 255. — [11]) Górnicki. Droga do zupełnej wolności, w wyd. Turowskiego, str. 5. — [12]) tamże str. 6. — [13]) tamże str. 19. — [14]) Górnicki. O elekcji, wolności, prawie i obyczajach polskich, rozmowa Polaka z Włochem, w wyd. Turowskiego, str. 10. (Włoch) i str. 14. (Polak). — [15]) Górn. s. 62, Cast. s. 62; o tyle zmienione, że Górn. opuszcza „Francesi", a mówi ogólnie „ci". — [16]) s. 67, Cast. s. 67. — [17]) Górn. s. 66, Cast. s. 66. — [18]) Górn. s. 67, Cast. s. 67. — [19]) cyt. Górn. str. 170.

np. w Niemczech[20]), gdzie ojciec wyłącznie wychowywał syna, zwłaszcza fizycznie, od 12. roku życia.

Nie wspomina nam Górnicki o sposobach tego „ćwiczenia" szczegółowo, jedynie za Castiglionem (choć go zmienia) każe dokładać starań „zasię koło ćwiczenia i chowania ich (t. j. synów) hnet od dziecinnych lat aż do męskich, aby wzrost był kształtowny i zdrowie i siła"[21]). Głównem bowiem „zawołaniem a profesją" młodzieńca ma być „rycerskie rzemięsło".

W szkole ma on sobie „poczynać przystojnie" pod okiem bakałarza w jedzeniu, staniu i „chodzeniu"[22]). Te jego podstawy mają zawsze pokazywać, iż nie jest kobietą, ale pod każdym względem mężczyzną[23]).

Powszechnie wówczas było przyjęte, że młodzież szlachecka „strawiała... najlepsze swoje lata" na dworach czy możnych panów czy królewskich, gdzie „rycerskie rzemięsło" było „główne"[24]). Obok tego byli jeszcze dworzanie „ćwiczeni w rozmaitych rzeczach"[25]). Były zaś te dwory „jedną osobną szkołą rycerskich ludzi"[26]) — jak je Górnicki zupełnie oryginalnie nazywa. Każdy gospodarz-wychowawca postępował tak ze swymi wychowankami, jak postępuje rodzony ojciec z synami; pilnie i umiejętnie kierował nimi i nie pozwalał im zdziczeć. Z niego też brali sobie wzór i przykład. Jeśli bowiem są „koło wychowania... dobre gospodarze", to i ich wychowankowie nietylko „niemal zawdy są podobni tym, z których idą", ale nawet „częstokroć je przechodzą"[27]).

Zdobycie cnót pomagało każdemu wyróść na dzielnego i „wielkiego" męża. Rzecz naturalna, iż dworzanin musi pochodzić z rodziny czysto szlacheckiej i ma zadziwiać wszystkich już swoją zewnętrzną urodą. Szlachectwo bowiem „zapala ku cnocie tak bojaźnią niesławy, jakoteż nadzieją czci a chwały"[28]).

Rycerstwo zatem ma być „zakon a zawołanie jego"[29]) a mają je cechować męstwo, siła, ochota i „przeważność"[30]),

— [20]) Dr. A. Schultz. Das höfische Leben zur Zeit der Minnesinger. Leipzig 1889. Bd. I., str. 164. — [21]) Górn. s. 231, Cast. s. 264. dowolne tłumaczenie. — [22]) Górn. s. 213, Cast. s. 244. Nieznacznie zmienione. — [23]) cyt. Górn. str. 163. — [24]) cyt. Górn. str. 31, (oryginalne Górnickiego). — [25]) tamże str. 31. — [26]) tamże str. 23. — [27]) Górn. s. 34, Cast. s. 15. Nieco zmienione. — [28]) Górn. s. 34, Cast. s. 15. Nieznacznie zmienione. — [29]) Górn. s. 38, Cast. s. 19. Dowolnie przetłumaczone. — [30]) cyt. Górn. str.

gdyż — „im ćwiczeńszy będzie w tym rzemięśle rycerskim, tym będzie więtszej czci a chwały godzien"[31]). Pojmuje zaś G ó r n i c k i pod tem rycerskiem rzemiosłem za C a s t i g l i o n e m znajomość główniejszych sztuk wojowania i rozumienie tego, co „żołnierzowi rozumieć trzeba" oraz „serce niezwyciężone"[32]). Ma to być mężczyzna w szerokiem tego słowa znaczeniu, a więc „i twarzą i postawą i słowy"[33]), czyli ma mieć „kształt i dobre postanowienie w ciele, a członki udatne tak, iżby z jego więzy znać siłę, znać czerstwość, znać hybkość było"[34]). Pod wyćwiczeniem znowu żołnierskiem rozumieli obydwaj przedewszystkiem umiejętność dobrego obchodzenia się z każdą bronią tak pieszo, jakoteż i na koniu — znajomość wszystkiej broni oraz różnych forteli, zwłaszcza zaś „tych broni, których najbardziej używają u dworu"[34]), a to przedewszystkiem znowu dlatego, iż często przychodzi „z zamowy do bitwy" — tak nazywa G ó r n i c k i spotkanie orężne[35]) albo zwykłe, gdy się strony umówią, albo gdy przyjdzie od słów do szabli, jak się to zazwyczaj mówi. Dworzanin bowiem musi każdej chwili i zaraz stawić się na placu „z takowąż bronią, jako i on" t. j. jego przeciwnik, a nie wolno mu uciekać się do jakiejś „wymówki" czy odwłoki, gdyż ta jest zazwyczaj „nieprzepłacona"[36]). Względnie atoli ostro występuje przeciw temu, by rycerz — kiedy przyjdzie do ważnego spotkania, a więc nie na żart, kiedy — jak się wyraża[37]) — „płatne czynić przyjdzie" — mógł zapomnieć swą sztukę i fortele z nią związane, bo taki „przedtym straciwszy serce, sam siebie zapomniał"[38]). By więc uniknął i podobnego zarzutu, powinien sam dokładać usilnych starań w kierunku bardzo dokładnego zaznajomienia się i nabycia umiejętności obchodzenia się w każdej potrzebie różną bronią. Oprócz tego ma dworzanin strzelać dobrze z łuku, stać za nim „pięknie", t. j. w poprawnej, należytej postawie, gdyż wtedy tylko będzie mógł dociągać go dobrze i mieć „dobrą rozrywkę"[39]). A jest to rozrywka-ćwiczenie ciała nasze polskie, gdyż w XVI. w. mamy dwa

38. — [31]) Górn. s. 38, Cast. s. 19. — [32]) Górn. s. 38, Cast. s. 20. Dowolnie przetłumaczone i zmienione. — [33]) cyt. Górn. str. 42. ks. I. w. 17. — [34]) Górn. s. 42, Cast. s. 24. Dowolnie przetłumaczone. — [35]) cyt. Górn. str. 42. — [36]) tamże str. 42, oraz str. 43. — [37]) tamże str. 43. Myśl to zupełnie oryginalna. To samo wyrażenie spotykamy jeszcze w jego (Górnickiego) L. A. Seneki: O dobrodziejstwach, str. 161., wyd. Turowskiego. — [38]) tamże str. 43. Myśl oryginalna. — [39]) tamże str. 43. w. 7. Myśl oryginalna.

rodzaje strzelców, obydwa wprawdzie w zbrojach strzelczych, ale jeden z kuszami, a drugi po tatarsku, t. j. z łukami[40]).

Ubolewa Górnicki, że jedno „ćwiczenie", a mianowicie „za pasy chodzić", które „pirwej we czci było", nie jest obecnie uprawiane i ćwiczone, chociaż bardzo często może dopomóc rycerzowi do pokonania przeciwnika, jeśliby „pieszo do czynienia" z nim przyszło[41]), jak to przy turniejach miewało miejsce. Mamy tu z jednej strony najlepsze świadectwo zanikania powszechnego u nas ćwiczenia i nawet w czasie polowań znanego oraz używanego, a z drugiej strony jest to prawdopodobnie nawoływanie do podtrzymywania tradycyjnych zwyczajów, zanikających pod wpływem napływającego do Polski z Zachodu zajęcia się t. zw. sztukami rycerskiemi — pod wpływem ulepszania rodzajów broni — jest to nawoływanie do dbałości o zdrowie i siły fizyczne dla zmagania się z dzikiemi zwierzętami w czasie regularnych polowań, czy specjalnych na nie zasadzek. Wprawdzie zatem zasadnicza myśl o umiejętności mocowania pochodzi z Castiglione'a, jest atoli dostosowana do naszych stosunków.

A przecież w średniowieczu musiał umieć każdy rycerz i mocować się, gdyż tym środkiem posługiwał się, kiedy inne wyczerpał, ewentualnie zaś wtedy, kiedy wyczuwał, że tym potrafi przeciwnika siłą pokonać. Zaniechano go atoli z tą chwilą, kiedy czysty charakter zabaw rycerskich wyrodził się i spaczył pod wpływem pogoni za celami osobistemi.

Równocześnie atoli powinien każdy dworzanin znać „prawo rycerskie" ze względu na siebie samego oraz ze względu na przyjaciela[42]) — a także powinien znać wszystkie a przeróżne sposoby postępowania, czy zachowania się, oraz wszystkie przeróżne „fortele około bitwy w szrankach", by go nikt nie mógł „podejść", gdyby mu wypadło stanąć kiedy w szrankach. Treścią wymienionego prawa jest, by dworzanin nie by „chciwy"... „takowej pojedynkiem bitwy"[43]). Zabrania więc Górnicki niejako szukania orężnego spotkania się, a innemi słowy występuje przeciw manji takich, którzyby uganiali za krwawemi pojedynkami „skwapliwie", a więc pochopnie i „bez gwałtow-

[40]) K. Górski. Historja jazdy polskiej. Kraków 1894. R. II. s. 17 i in., a zwłaszcza przy piski do tego rozdziału. — [41]) Górn. str. 43. Cast. str. 24. — [42]) cyt. Górn. str. 43. Oryginalne myśli Górnickiego. — [43]) tamże s. 43. Myśli oryginalne Górnickiego. — [44]) tamże s. 43

nej przyczyny" t. j. bez ważnego powodu (takich powinni ludzie odsuwać od siebie, lub sami się od nich usuwać) — i jeszcze przeciw manji t. zw. wędrownych rycerzy. W jednym tylko wypadku, a mianowicie w obronie honoru — jak się wyraża „poćciwości" — obowiązany jest poniekąd każdy przyjąć spotkanie na ostre[44]), chociaż jest to połączone z wielkiem niebezpieczeństwem, bo niewiadomo „komu kostka padnie"[45]). Zawsze atoli z tą chwilą, kiedyby się nie mógł cofnąć „bez swej wielkiej lekkości", czyli bez zbytniej hańby dla siebie, nie wolno mu inaczej, jak tylko „ostatecznie", a zatem bez najmniejszego wahania i wątpliwości swój zamiar przeprowadzać. Przedewszystkiem zaś winien „śmiele a rzeźwie poczynać sobie sercem niezwyciężonym", czyli broń Boże nie tracić ducha i nie lękać się. Nie wolno mu jednakże zachowywać się ani hardzie ani zuchwale" czy przed wyruszeniem na spotkanie, czy też już na plac[46]).

Gdyby zaś „po daniu ręki" na dowód przyjęcia bitwy „pojedynkiem" nie chciał się bić, postąpiłby wprawdzie po chrześcijańsku[47], ale przeciw „zawołaniu rycerskiemu" i wykazałby brak „umiejętności rycerskiego prawa", które — jak to widać ze słów: „uczyni go hamownym i ostrożnym w mowie" — musiało określać sposoby postępowania rycerza[48]).

Cały ten ustęp, omawiający „bitwę pojedynkiem", od słów: „Bo iż z zamowy do bitwy przychodzi....." aż do słów: „Takież też i umiejętność z rozmaitemi broniami...."[49]), z wyjątkiem wzmianki o ćwiczeniu „za pasy chodzić", pochodzącej z Castiglione'a[50]), jest oryginalną własnością Górnickiego.

Jednakowoż obok tych „pojedynkiem bitw" odbywały się jeszcze w tym czasie po dworach różne „krotochwile". Castiglione nazywa je ogólnie „widowiska publiczne" (spettacoli pubblici), a natomiast Górnicki wyszczególnia najprawdopodobniej dzięki zaobserwowaniu ich czy we Włoszech samych, czy też u nas w Polsce. Zna on: „turnieje piesze[51]), turnieje konne, szermowanie, gonitwy przed panem i oczyma wszystkich ludzi"[52]). Stwierdzenie tylu rodzajów „turniejów" wska-

Myśli oryginalne Górnickiego. — [45]) tamże s. 43. Myśli oryginalne Górnickiego. — [46]) tamże s. 43. Myśli oryginalne Górnickiego. — [47]) Dowód wpływu Kościoła na turnieje i pojedynki. — [48]) cyt. Górn. str. 43. Myśl oryginalna Górnickiego. — [49]) tamże str. 42—43. — [50]) Górn. s. 43, Cast. s. 24. — [51]) Pieszym turniejem nazywano walkę pieszą na miecze, albo po dobrowolnem zazwyczaj zejściu z koni, albo po spadnięciu, względnie wyskoczeniu z siodła. — [52]) cyt. Górn. str. 43. — [53]) tamże str. 18,

zuje niedwuznacznie, iż musiały one w Polsce istnieć tem więcej jeszcze, że sam Górnicki wyraźnie podkreśla na wstępie[53]), iż „de duello... około bitwy w szrankach wszystko inaczej jest u nas, niż jest we Włoszech" i że przez to „tego tak się włożyć nie godziło". Wobec tego wypada nam zaliczyć je do naszych rodzimych narodowych zwyczajów rycerskich, a odnośne miejsce uważać za zmienione i do naszych stosunków dostosowane[54]), tem więcej, że w Czechach np. znano i uprawiano wtedy: klani, kolba, sedáni i turnaj jako zapasy (nie w dosłownem tego słowa znaczeniu) mężów pieszych albo na koniach, a więc gonitwy i ścierania się[55]).

Poza tem wszystkiem, co dworzaninowi jest niezbędne do „bitwy pojedynkiem", musi on być i u Górnickiego i u Castiglione'a „dobrym jeźdźcem, musi koń znać, wieść ji pięknie i kształtownie na nim siedzieć"[56]). Te żądania wskazują bardzo wymownie, iż Górnicki musiał być bardzo dokładnie obznajomiony albo z samemi turniejami, albo może z literaturą o nich, gdyż tego samego przedewszystkiem żądano i w średniowieczu, zwłaszcza zaś w XII. i XIII. w. od młodzieży ćwiczącej się na rycerzy. Upewniają nas najlepiej pod tym względem dalsze jego wskazówki praktyczno-wychowawcze, które są bądźcobądź jego własnością. Jedynie bowiem notatka o jeźdźcach włoskich pochodzi z Castiglione'a, choć nie jest dosłownem jego tłumaczeniem, ale jego treścią przybraną po polsku[57]).

Widocznie i Polacy ustępowali Włochom w XVI. w. w „kształtownem", pięknem i umiejętnem „toczeniu" — kierowaniu koniem i to „podług miary i czasu", a więc pomiernie i z umiarkowaniem czyli w pewnych granicach względnie nawet w równowadze i równo i prosto a także odpowiednio do czasu

---

w. 21—23. — [54]) U Castiglione'a czytamy odnośnie do tego miejsca na str. 24 ogólną jedynie uwagę. — [55]) W Ottuav'a: Slovnik naučny. Praga 1889, T. XIV, str. 300, czytamy, że Klani, kolba sedáni, turnaj (franc. tournoi — ital. torneo, torniamento, giostra — niem. Turnier) była to średniowieczna zabawa rycerska, zapasy mężów pieszych albo na koniach (klani potykanie się dwóch — kolba potykanie się większej ilości, co wyglądało na małą bitwę). Chodziło tu o złamanie oszczepu czyli drzewa, o wytrącenie tarczy przez uderzenie w nią i o wysadzenie lub nawet strącenie jeźdźca z siodła. Czasem uderzano na siebie mieczami, ale dopiero po złamaniu kopji. — Przy pieszych zabawach walczono na miecze. Wszystko to były zabawy i ćwiczenia bezkrwawe. — [56]) Górn. s. 44, Cast. s. 25. Swobodne opracowanie. — [57]) Cast. cyt. wyd. str. 25. — [58]) cyt. Dr. A. Schultz·

czyli w należytej chwili, skoro w Niemczech współczesnych uznawano wyższość umiejętności i perfekcji w jeździe konnej we Włoszech[58]), gdzie utrzymywano dla tych właśnie celów stajnie pełne koni specjalnych na wojnę osobno i specjalnych „dla pociechy czasu pokoju" osobno[59]).

U Castiglione'a czytamy jednakowoż o jeżdżeniu konno z wędzidłami, gdy Górnicki o ostatnich nie mówi, a od siebie natomiast wyjaśnia, że umiejętne („kształtowne") kierowanie koniem ma być „podług miary i czasu", a więc dostosowane do miejsca, czasu i okoliczności, a nie mówi nic o koniach dzikich, nieokiełznanych[60]).

Poza jazdą konną zaleca Górnicki bieganie do quintany i do pierścienia. Włoskie „il correr lance e il giostare" (potykanie się z włócznią w ręce i gonieniem konno z włócznią jeden przeciw drugiemu względnie przeciw manekinowi [lalce]) określa natomiast szczegółowo i nazywa pierwsze bieganiem do quintany, a drugie bieganiem do pierścienia, choć właściwiej winno być odwrotnie. Rozumiano bowiem pod „giostra" albo: potykanie się konno lancą, gdy jeden gonił przeciw drugiemu, celem zrzucenia go z konia, a różniła się ta zabawa od turnieju tem, że przy ostatnim walczono na śmierć i życie — albo: gonienie z lancą przeciw manekinowi (lalce), osobie drewnianej, którą się też nazywało quintana[61]) — albo jeszcze gonienie

---

Das höfische Leben etc., Bd. II., str. 114. — [59]) Górn. s. 236, Cast. str. 270. [60]) Potwierdza się w ten sposób powołany już wyżej ustęp z Dr. A. Schultza: Das höfische Leben etc. Bd. II. str. 114, konstatujący, że umiejętność i perfekcja w jeździe konnej były we Włoszech bardzo rozpowszechnione i lubiane. — [61]) Według cyt. Schultza Bd. II. str. 167 i in. wprowadzono quintanę we Francji (stąd pochodzą owe zabawy rycerskie i turnieje średniowieczne) dla zaprawy młodzieży w pewności w siedzeniu na koniu i kierowaniu nim tylko kolanami oraz w sile i celności uderzenia t. zw. Quintaine. Wkopywano mianowicie do ziemi silny słup (drewnianą osobę), opatrzony w pancerz i tarczę, a młodzieniec w pełnej zbroi i w pełnym galopie z oznaczonej zazwyczaj odległości turniejowej uczył się trafiać w tego nieruchomego przeciwnika i to z biegiem czasu tak silnie, że go nawet wywracał, oraz tak zręcznie, iż łamał wprawdzie swoją kopję, ale nie spadał z konia, mimo zachwiania równowagi.

Uderzenia zaś kopją żywego przeciwnika były cztery zasadnicze. Zazwyczaj starano się trafić albo w podbródek względnie w gardło i wtedy w najlepszym wypadku zrywano tylko hełm przeciwnikowi lub strącano go po ogłuszeniu uderzeniem przez tył konia na ziemię (strącania takie bywały śmiertelne) — albo też w środek tarczy, który jeszcze w XII w. był wzmacniany żelazną wypukłą blachą, gwoździami przymocowaną. Gdy w nią trafiono, pryskała wprawdzie włócznia, choć tarczy nic się nie stało, ale uderzenie wstrząsało jeźdźcem bardzo silnie i powodowało, że wylatywał nawet z siodła, jeśli się nogami się konia nie trzymał mocno. Niemcy

z lancą, lecz nie przeciw człowiekowi, ale by nią nadziać pierścień, a więc gonitwę do pierścienia[62]). „Giostare" znowu znaczyło potykać się lancą z konia[63]).

W Niemczech zaś znano pod nazwą „Tjost" względnie „tjostieren" ćwiczenia rycerskie w pojedynkę, które odbywano w przeddzień właściwego turnieju, a w czasie których używano wyłącznie kopji i tylko tępej. Miały one zorjentować współzawodniczących rycerzy o sile i zręczności każdego z nich, a w ten sposób i przygotować ich do właściwego turnieju dnia następnego. Te same ćwiczenia nazywano we Włoszech „una giostra" lub „giostare". Przy tem wzajemnem nacieraniu-napieraniu rycerzy na siebie nie wolno było przyjmować pomocy trzecich osób. Inaczej nazywały się te ćwiczenia rycerskiem kłóciem.

Opuszczenie przez Górnickiego wzmianki o Francuzach i Hiszpanach, a wstawienie na ich miejsce zupełnie oryginalnych wzmianek o sposobie potykania się Niemców i Węgrów każe nam się domyślać, że uczynił to jedynie pod wpływem znajomości sztuki wojowania tych narodów, z którą zetknąć się mógł, między innemi np. w czasie obrzędu ślubnego Zygmunta Augusta z Katarzyną Austrjacką w 1553 r.[64]).

O tych dwóch narodach mówi Marcin Bielski w „Sprawie rycerskiej", iż „Niemcy niniejszego czasu rozmaitych obyczajów używają i strojów na konie. Są między nimi, którzy na się i na konie zupełną zbroję kładą, jakoteż niegdy Rzymianie czynili, zwali to Cathafracti — są też drudzy lżejszej zbroje po Fedwerecku, drudzy co się stroją po usarsku w pancerzach

---

zwali to ostatnie uderzenie „der zu den vier Nägeln". — Dalej uderzano włócznią pod wspomnianą blachę, gdzie tarcza była siłą rzeczy słabsza i gdzie w dodatku przechodziło w tej okolicy ramię, przytrzymujące tarczę, bo to można było łatwo zranić. Naturalnie, że środek tarczy był zasadniczo atakowany. Wreszcie znano i używano uderzenia w piersi. Wtedy atoli musiał rycerz trzymać włócznie bardzo mocno. Chwytał ją pod ramię albo ujmował w obie ręce, a tarczę przyciskał równocześnie do piersi.

O podobnym sposobie postępowania już w starożytności czytamy u Vegetiusa w jego: „Epitome rei militaris", w ks. I. rozdz. XI. pt. Quemadmodum ad scuta viminea vel ad palos antiqui exercebant tirones w wyd. z 1532 r. str. 10. — [62]) Był to rodzaj zabawy popisów o „upominki". W Polsce znane są t. zw. „Artykuły gonienia do pierścienia podczas przenosin po weselu Jana Zamojskiego z Radziwiłłówną", wydrukowane dosłownie według Arch. XX. Czartoryskich Teka Naruszewicza 86, nr. 142, w „Archiwum Jana Zamojskiego" Warszawa 1904. T. I. str. 494—496.

[63]) Nic. Tomasseo — Bern. Bellini: Dizionario della lingua Italiana. Torino 1864. 1085. — [64]) Czytamy o tem w Stan. Orzechowskiego: Panegyricus nuptiarum Sigismundi... Crac. 1553, w J. U. Niemcewicza: zbiór

z tarczą, a z drzewem na prędkie spotkanie, a niedawno się tego jęli, gdy obaczyli, iż to jest pożyteczniejsza sprawa, niż obciążenie wielkie na konie i na się brać. Pieszego ludu u nich więcej bywa, niż jezdnego, w dostatecznej zbroi i z strzelbą dobrą rusznicą, bo w tych wszystkę nadzieję pokładają"[65]).

Ustęp odnośny jest opatrzony dopiskami z boku: „Catafracti, Fedweres, Uzar, Knechci". Chodziłoby tu zatem o ciężko uzbrojonych w t. zw. ciężką zbroję — lżej uzbrojonych, husarzy w pancerzach z tarczą i drzewem oraz wreszcie o pachołków[66]).

I u Górnickiego i u Bielskiego tuż po Niemcach jest mowa o Węgrach. Są to — według ostatniego — „ludzie lekkozbrojni w pancerzach z tarczą a z drzewem, na koniach równych jeżdżą zwłaszcza usarze, ci się potkają z nieprzyjacielem ze wszego skoku"[67]). Podobnie mówi o Węgrach i Orzechowski[68]), który wspomina również, że nasze rycerstwo było wtedy ubrane i po włosku, i po węgiersku, i po niemiecku[69]). Zna więc Bielski zbroje: „zupełną" — „lżejszą" oraz „po usarsku w pancerzach... na prędkie potkanie". Fakt istnienia tego rodzaju zbroi w Polsce potwierdzają nam materjały, zebrane przez Górskiego do II-go rozdz. jego: „Historji jazdy polskiej"[70]).

Jeżeli zestawimy wyrażenia Górnickiego „kolcza" i „gończa" z powyższemi określeniami, musimy nabrać niezłomnego przekonania, iż oznaczają one zasadniczo przedewszystkiem różne gatunki rycerskiego uzbrojenia[71]) i że „kolcza" będzie ową „zupełną zbroją" względnie „lżejszą zbroją" — zaś „gończa" owem niemieckiem „po usarsku w pancerzach na prędkie

pamiętników... Lipsk 1840. T. V. s. 240 i s. 242. — [65]) cyt. „Sprawa rycerska" według wyd. K. Wł. Woycickiego w „Arch. dom. do dziej. i lit. kraj. Warszawa 1856. (str. 183—349) w rozdz.: „Siódma część o sprawie i obyczajach ludzi postronnych w rzeczach rycerskich" na str. 325. — [66]) Według przyp. [10]) w cyt: Górskiego: Historja jazdy... str. 300. rota konna Filona Kmity jako rota husarska była uzbrojona w pancerz, przyłbicę albo szyszak, szablę, tarczę, drzewo. U niektórych tylko była zbroja blaszana albo bechtier i siekiera. Poza temi były jeszcze w tym czasie roty i kopijników i strzelców, jeśli już o pachołkach się nie wspomni. Kopijnicy zaś różnili się od husarzy jedynie tem, że nosili ciężką zbroję t. j. kirys, podczas gdy ostatni przeważnie pancerz. Kopja ich z wytokiem i gałką nie różniła się właściwie niczem od dotychczasowej, używanej przez rycerzy. — [67]) Cyt. Sprawa rycerska str. 326. — [68]) Cyt. Panegyricus... w cyt. wyd. str. 240. — [69]) Tamże str. 242. — [70]) Cyt. Górski: Historja jazdy, str. 17 i n. wzgl. str. 286 i n. — [71]) Castiglione nie mówi o nich zupełnie. —

potkania" — oraz węgierskiem „lekkozbrojni w pancerzach (tj. usarze)... ci się potkają z nieprzyjacielem dobrze ze wszego skoku".

Co się tyczy owej „kolczej", to fakt połączenia jej z „dużem siedzeniem", które miało chronić od upadku — oraz wiadomość, choć wprawdzie nieco późniejsza, bo z czasów Batorego i jego pobytu w Malborgu, iż tylko stu rycerzy na koniach „w kolczej zbroi i blachach z kopijami i z mniejszemi spisami, ozdobionemi czerwoną spiczastą chorągiewką" prezentowało się poselstwu Gdańszczan obok dwóch jeszcze rodzajów jazdy[72]), najwyraźniej wskazują, iż „kolcza" jest to rodzaj zbroi i to „dokładnie wykutej na kowadle z miedzi lub żelaza"[73]), gdyż o takiem mówi sam Batory w liście przypowiednim na zaciąg stukonnej nadwornej chorągwi z 7/5 1577 r. dla Stefana Bielawskiego wydanym.

Wiadomo, że w XV. w. już uchodziła jazda za najulubieńszy i jedynie godny rodzaj wojska dla szlachty. Znani też byli z przed przybycia Raców do Polski t. zw. wówczas kopijnicy, którzy walczyli w pełnej, ciężkiej zbroi t. j. w kirysie. Tę należy rozumieć jako „kolczą" tem więcej, że według zapewnienia Bielskiego i w „Kronice polskiej"[74]) i w „Sprawie rycerskiej"[75]) Racowie „służbę żołnierską z tarczą a z drzewem" wprowadzili. W ten sposób od 1500 r. (wtedy mniej więcej przybyli na Podole) mamy — według aktów metryki koronnej 1501 r. — całe roty „hussarum alias Raczow" obok naszych dawnych „armati". Innemi słowy od pierwszych zaraz lat XVI. w. mamy od Raców t. zw. „gończą" zbroję obok dawnej „kolczej", okrywającej i jeźdźca i konia całego, znanej pod nazwą „kopijniczej". Pierwsza, odpowiadająca dotychczasowej „strzelczej" była lżejsza i okrywała samego tylko jeźdźca, skoro Bielski mówi, iż nie przeszkadzała „prędkiemu spotkaniu" oraz że dobrze z nią było „ze wszystkiego skoku".

Drzewem zaś nie było prawdopodobnie nic innego, jak tylko kopja.

Sam zresztą Górnicki najwyraźniej nam powiada w swoich: „Dzieje w Koronie polskiej od r. 1538 do r. 1572",

---

[72]) Korzon: Dzieje wojen i wojskowości w Polsce. T. II. str. 74 i n. — [73]) Tamże str. 63. — [74]) Wyd. Turowskiego str. 447. — [75]) Cyt. wyd. str.

że królewicz Zygmunt August — mimo iż „za lat młodszych strzelby nie słyszał, ludziom się w ordynku nie przypatrzył, szyku, bitwy nie widział" — na weselu księcia Ilja Ostrogskiego z panną wojnicką Beatą Kościelecką w 1539 r. „gonił na ostre w gończej zbroi" z księciem Ilją, a potem dopiero „gonili Węgrowie za tarczami (a więc sposobem rackim, husarskim) i dosyć mężnie kilka par, a z nich jeden, uniżywszy kopję, towarzyskiego konia w czoło ugodził i zabił"[76]). Tak samo w 1553 r. po koronacji Katarzyny Austrjackiej odbywały się na zamku turnieje. Była to „już nie postać bitwy, ale sama prawie bitwa", a brali w niej udział jedynie „wybrani rycerze biegli" ze spuszczonemi przyłbicami w gończych zbrojach"[77]) i zrazu kopjami. Po ich skruszeniu uderzały na siebie już „hufy" tarczą i mieczem[78]). W czasie gonitw tamże „gonił Zygmunt Wolski, miecznik z Kieżgolem, zacnym szlachcicem litewskim, w gończych na ostre i mężnie się potkali z sobą[79]); gonił Kozmowski z koniuszym księcia pruskiego. Był turniej konny, w którym było par dwadzieścia i cztery za tarczami a z pierścionkami groty u kopij"[80]).

Fakt zatem owych „gończych" w czasie owego turnieju konnego z tarczami i grotów u kopij „z pierścionkami' wskazuje nam najwyraźniej, że „gończa" była to lekka zbroja, tem więcej, iż po wymienionych gonitwach na zamku odbyły się jeszcze „w mieście na rynku gonitwy w kolczych zbrojach", w czasie których gonili „w zawartych hełmach" i dlatego „miał każdy na hełmie znak jaki"[81]).

Dalszego zaś „w gończych na ostre" nie trzeba rozumieć dosłownie, gdyż chodziło tu G ó r n i c k i e m u o zbyt może wyraźne podkreślenie ostrości, z jaką to gonienie miało się odbywać tem więcej, iż w czasie owych gonitw „w gończych" chodziło jedynie o pokazanie swojej siły względnie o wysadzenie przeciwnika z siodła, a przynajmniej o skruszenie własnej ko-

---

335. — [76]) Wyd. Turowskiego str. 4—5. — [77]) Cyt. Panegyricus... str. 249. — [78]) Tamże str. 250. — [79]) Tamże czytamy; iż „w ciężkiej zbroi stoczyli bitwę", która polegała na natarczywem uderzeniu kopją. O r z e c h o w s k i mówi również, iż 10-go dnia na rynku krakowskim były igrzyska hufców „kopijników w gończych zbrojach sposobem włoskim", choć nie mówi, co to za sposób — jak rówież podaje, iż Prusacy (trzy pary) walczyli ze sobą „ogromnemi kopjami". — G ó r n i c k i znowu w „Dziejach..." (cyt. wyd. Tur.) podaje, że gonitwy na rynku były w „kolczych" zbrojach. — [80]) Górnicki: Dzieje w Koronie polskiej w wyd. Turowskiego str. 45. — [81]) Tamże (Orzechowski mówi inaczej jak to już wyżej). — [82]) M. Bielski:

pji lub o wytrącenie przeciwnikowi tarczy i to kopją, której grot był zaopatrzony pierścionkiem, a zatem nie był ostry. Dowodem takiego, a nie innego pojmowania gonitw, są te w czasie wesela Zygmunta I. z Boną, kiedy to „dank największy odniósł Jan Tarło, krajczy królewski, gdy z Kazimierzem margrabią goniąc, zbił go z konia we zbroi zupełnej na ziemię"[82]).

Starowolski stwierdza w „Prawym rycerzu", że w XVI. w. „gońca był z kopją przedni i na dobrym koniu siedział i dla tego też dobrze i śmiele się z każdym nieprzyjacielem potkał. A gdy tego potrzeba była, drzewko porzuciwszy, był rajtarem ze strzelbą i pałaszem; był kozakiem, zbroję z siebie zdjąwszy; był i piechotnym we zbroi, gdy król albo hetman prosił"[83]).

Na poparcie jeszcze tego naszego sądu musimy przytoczyć dowód z dzieła Stanisława Łaskiego: „Księgi o gotowości wojennej" względnie „Spraw i postępków rycerskich krótkie opisanie..." [83]a), które powstało około połowy XVI w., a zatem wcześniej od „Dworzanina". Spotykamy się tutaj mianowicie z wyrażeniem „gończa" nie z racji omawiania turniejów, ale przy omawianiu sztuki rycerskiej wojennej. Czytamy tu: „...wybija gończa straż, co my lekką strażą przednią zowiemy, co od wojska daleko na wszystkie strony stawa..." [83]b).

Widzimy więc, że wyrażenie to było powszechnie u nas znane i w takiem tylko znaczeniu rozumiane oraz używane.

Podkreślenie zaś przez Górnickiego a iż w zawartych hełmach gonili" w czasie owych gonitw „w kolczych zbrojach" musimy uważać za celowe i całą sprawę rozświetlające. W ten sposób w „Dziejach w Koronie..." dopowiedział nam to wszystko, co w „Dworzaninie" nadmienił tylko. Gdy atoli będziemy mieć na oku cel napisania ostatniego, zrozumiemy go najzupełniej.

(Dok. nast.)

Kronika polska w wyd. Turowskiego str. 1002. — [83]) Ks. S. Starowolski. Prawa rycerz. R. VI. O przedniejszych cnotach rycerskich, w wyd. Turowskiego str. 32—33. — [83]a) Wydał M. Malinowski pt. Stanisława Łaskiego Prace naukowe i dyplomatyczne. Wilno 1864. — Drugie wyszło bezimiennie w 1599 r. — [83]b) U Malinow. str. 10 ust. 25. — W wyd. z 1599 r. karta M[4] ust. 22.

Z ORGANIZACJI I METODYKI WYCHOWAWCZEJ.

Stanisław Sedlaczek, st. ref. Harcerstwa, Min. W. R. i O. P.

Obozy harcerskie.

I.

Obozy mają już w Polsce dosyć długą historję, mimo to prawdziwy sport obozowy poza Harcerstwem mało jest znany i uprawiany. Harcerstwo natomiast zebrało w tej dziedzinie sporo doświadczeń, które powinny się stać własnością szerszych sfer pracowników na polu wychowania fizycznego. W krótkim szkicu musimy się ograniczyć do zaznaczenia rzeczy najistotniejszych. Opracowanie szczegółowe metodyki i techniki tego znakomitego zespołu środków wychowawczych, jakiem jest obozowanie, a zarazem tak pięknego sportu — jest w toku.

Wyszukać źródło pomysłów zastosowania obozowania jako środka wychowawczego i sportu nie jest mi łatwo. Angielskie i amerykańskie podręczniki, któremi rozporządzam, nie troszczą się o historję przedmiotu.

Historja obozownictwa łączy się z działalnością Ernesta Thompsona Seton'a, żyjącego dziś jeszcze przyrodnika, malarza, badacza życia Indjan, założyciela zrzeszenia młodzieży pod nazwą „Woodcraft Indians" (1. VII. 1902), a potem Skauta Naczelnego organizacji „Boy Scouts of America", oraz z działalnością Daniela Corter Beard'a, sędziwego „Narodowego Komisarza Skautowego" Ameryki Półn., również przyrodnika, założyciela związku „Synów Daniela Boone". Seton'a i Beard'a wymienia twórca skautingu, gen. Robert Baden-Powell, mówiąc o źródłach z których czerpać pomysły. Można przyjąć mniej więcej r. 1887 jako datę pierwszych pomysłów Seton'a dotyczących zastosowaniu naśladowania życia i zwyczajów Indjan, zatem także obozowania jako środka wychowawczego[1]).

Jakkolwiek Baden-Powell nie był w swym pomyśle całkowicie oryginalny, jemu musimy przypisać zasługę nietylko opracowania tej metody, ale — i to przedewszystkiem — szerokiego rozpowszechnienia jej po świecie. Dziś niema chyba kraju, gdzieby nie istnieli skauci, a niema skautów bez krótkich choćby obozów.

Pierwszy angielski obóz skautowy rozbity był w sierpniu 1907 r., więc przeszło 20 lat temu, na wyspie Brownsea, u wybrzeża hrabstwa Dorset, niedaleko znanej wyspy Wight. Warto tu zanotować pewne uwagi o nim samego organizatora: „Podzie-

---

[1]) Pisze o tem Seton w „The Book of Woodcraft and Indian Lore, London, Constable a. Co., 1912, str. V i n.

liliśmy chłopców na zastępy (patrols) po pięciu, z starszym chłopcem w każdym, jako zastępowym. T a o r g a n i z a c j a s t a n o w i ł a t a j e m n i c ę n a s z e g o p o w o d z e n i a. Na każdego zastępowego włożono pełną odpowiedzialność za zachowanie się jego zastępu każdego czasu, w obozie i w polu. Zastęp był jednostką w pracy czy w grze, a każdy zastęp obozował w osobnem miejscu. Odwołano się „do honoru" chłopców, że będą wykonywali rozkazy. Odpowiedzialność, karność i współzawodnictwo weszły w ten sposób odrazu w życie i zapewniono dobre warunki rozwoju drużyny. Karność naprawdę nic nie pozostawiła do życzenia. Po pierwsze — polegano na honorze chłopców, że zrobią wszystko, co w ich mocy. Po drugie — samych chłopców uczyniono odpowiedzialnymi za zastęp. To zaś okazało się środkiem doskonałym"[1]).

Harcerskie kursy obozowe, a co zatem idzie, zastosowanie obozowania w Polsce, wywodzą się z kursów sokolich w Skolem w Małopolsce. Z tego, co pisze pułk. Walerjan S i k o r s k i o pierwszym kursie skolskim, wynika, że pomysł urządzenia kursów w obozie powstał w Polsce niezależnie od wzorów angielskich, w r. 1910, wcześniej zatem niż się rozpowszechniły wiadomości o skautingu. Mianowicie S i k o r s k i, pod świeżem wrażeniem kursów wakacyjnych w Nääs, w Szwecji, które ukończył w sierpniu 1909 r., skłonił Związek Sokoli do wzorowania się na owych kursach, prowadzonych „na łonie wiejskiej natury, zdala od gwaru i nastrojów wielkomiejskich" — do przeniesienia zatem kursów w górzyste okolice karpackie, do Skolego. Mieszkano w budynku Sokoła, a na cały dzień wychodzono na polanę w lesie, gdzie odbywały się ćwiczenia i wykłady. „Do miasta, pełnego letników, pyłu i pcheł" wracano niechętnie, wędrówki na obiady też były uciążliwe. „Nic dziwnego, że zaczęła kiełkować na polanie myśl: zamieszkać tu stale, założyć obóz". Myśl tę zrealizowano już w roku następnym[2]).

Wartości wychowawcze obozu możnaby tak ująć: obóz

1) daje niezastąpioną niczem innem sposobność pobytu na świeżem powietrzu i słońcu;

2) wyprowadza młodzież z pod wpływu przerafinowanej cywilizacji, ze zgiełku miast; daje możność odpoczynku nerwowego;

---

[1]) Bournemouth Conference, April 1927, Programme, Souvenir of Brownsea Island, wydawn. Boy Scouts Association.

[2]) Podług art. W. S i k o r s k i e g o „Obozy wakacyjne w Skolem, w latach 1910—1914", „Harcmistrz", 1927, Nr. 12, oraz w wydawnictwie „Harcerstwo w obozach", praca zbiorowa, Warsz. 1928, Naczelnictwo Harcerstwa. Tamże artykuły: „Pierwszy obóz skautowy" (St. S e d l a c z e k), „Dzieje żeńskich kursów instruktorskich" (J. F a l k o w s k a), „Uwagi o kolonjach i obozach żeńskich" (M. W o c a l e w s k a), „Harc. Kursy Instruktorskie" (St. S e d l a c z e k) i w. in.

3) zbliża młodzież do przyrody, pozwala wykorzystać wszystkie wartości dobroczynnego jej oddziaływania;

4) wyrabia spostrzegawczość, zręczność, zaradność, samodzielność [„Obozowanie — jest to umiejętność urządzenia sobie życia pod gołem niebem i poza warunkami współczesnej cywilizacji, o ile można, własnym swoim przemysłem i tak, aby zapomocą minimalnych środków osięgnąć maximum wygody i komfortu. Wymaga to oczywiście znacznej sprawności zarówno fizycznej jak i duchowej i da się zdobyć powoli na drodze wytrwałości i pracy"[2])];

5) wyklucza wszelkie postronne, a niekontrolowane i niepożądane wpływy otoczenia i pozwala drużynowemu (kierownikowi obozu) wytworzyć atmosferę harcerską, sprzyjającą wyrobieniu cnót społecznych, a nieraz niejako automatycznie je wyrabiającą, obóz bowiem stwarza warunki w których, jak mówi Baden-Powell, chłopiec chce i może czynić dobrze.

Wrażliwość na potrzeby bliźnich, chęć i umiejętność przychodzenia im z pomocą; koleżeńskość, solidarność, poczucie odpowiedzialności, umiejętność organizowania życia zbiorowego, planowość w życiu osobistem i zbiorowem; pogłębienie uczuć patrjotycznych i religijnych — oto tak istotne cechy obywatela, kształcone w dobrze prowadzonych obozach.

Nie można też pominąć roli obozu stałego jako wstępu do obozów wędrownych, w których i krajoznawstwo jest jednym z najgłówniejszych elementów. Obóz wędrowny, zaznaczymy tu, ma wszelkie wartości obozu stałego, ale góruje nad nim wyższem napięciem wysiłku, jaki trzeba wykonać, zatem i wyższym stopniem ćwiczenia w różnych dziedzinach, oraz szerszemi możliwościami poznania kraju.

Obóz, jeżeli ma dać pożądane wyniki, musi odpowiadać pewnym warunkom. Potrzeba odpowiednio wyrobionego kierownika i pomocników rozumie się sama przez się, są jednak inne warunki, również pozornie same przez się zrozumiałe, a jednak w praktyce obozowej czasem mniej lub więcej zaniedbywane.

Aby zrozumieć, czem ma być obóz, jako jednostka wychowawcza, musimy przypomnieć jego genezę: obóz pierwotnie to siedziba szczepu indyjskiego, czy gromadki traperów, ludzi związanych z sobą na życie i śmierć. W nowych warunkach te węzły krwi lub węzły długoletniej wspólnej wędrówki, pracy i walki zastąpić muszą węzły wspólnych dążeń ideowych, ale przedewszystkiem zżycia się. Obóz zatem przyniesie spodziewane korzyści w całej pełni, jeżeli wezmą w nim udział uczestnicy już czemś związani (np. przynależnością do jednej drużyny)

---

[1]) Bronisław Bouffał, Boy Scouts, Indjanizm w wychowaniu, Warszawa, 1912, skł. gł. u Gebethnera i Wolffa.

i choćby częściowo zżyci. Im więcej związani, im więcej zżyci tem lepsze nadzieje powodzenia. Im mniej związani, im mniej zżyci są uczestnicy obozu w jego początkach, tem większe znaczenie ma możliwość zżywania się w czasie obozu. Jest ona zależna od ilości uczestników, umiejętności kierownictwa, organizacji życia obozowego, wreszcie doboru programu.

Zrozumiemy teraz, że mogą być urządzenia nazywane obozami i zewnętrznie, a nawet z programu na takie wyglądające, a jednak tak dalekie od prawdziwego obozu, jak obóz daleki jest od szkoły starego typu.

Niejednokrotnie miałem sposobność walczyć o utrzymanie letnich przedsięwzięć urządzanych pod namiotami i z programem mniej lub więcej harcerskim — w typie istotnie obozów harcerskich. Częstokroć urządza się coś w rodzaju uniwersytetu ludowego „pod płóciennym dachem" lub w rodzaju „szkoły na wolnem powietrzu" (ale bez metod szkoły pracy) — i nazywa się to obozem.

Podstawową tezą metodyki obozowej jest główna zasada skautingu wogóle: uczyć nie przez wykład, niekoniecznie i niezawsze przez pokaz, ale przedewszystkiem przez podsuwanie pożytecznych czynności; zachęcić do zajęć wyrabiających pożądane dyspozycje, stwarzać warunki w których potrzeba pewnych prac sama się nasuwa, a ich wykonywanie — ćwiczy.

Poniżej próbuję krótko ująć charakterystyczne cechy obozu:

1. Ilość uczestników nie może być zbyt wielka. Najlepszą liczbą jest 24 (trzy zastępy po 8), więcej niż 32 uczestników w obozie nie należy dopuszczać.

2. Zastosowany jest w całej rozciągłości system zastępowy, to znaczy:

a) Chłopcy są podzieleni na grupy 6 do 8, pod kierunkiem zastępowego, którego pomocnikiem jest podzastępowy. Zastępowy jest odpowiedzialny za zastęp, jego sprawowanie się i postępy. Zastępowego zwykle wybiera zastęp, zatwierdza drużynowy. Najlepiej jest, jeżeli obozuje normalny stały zastęp harcerski.

b) Zastęp jest jednostką ćwiczebną i administracyjną, w nim przeprowadza się większość zajęć. Zawsze, na służbie, w grze czy w zawodach zastęp występuje jako jednostka zbiorowa.

c) Zastęp mieszka razem, najlepiej, jeżeli w jednym namiocie; prowadzi swoje własne gospodarstwo, kuchnię, stara się o ulepszenie i upiększenie swej siedziby.

d) Wszyscy zastępowi tworzą radę drużyny (radę obozu) pod kierunkiem drużynowego (przyboczni, instruktorzy). Rada jest organem opinjodawczym dla drużynowego, który ostatecznie zawsze sam decyduje. Omawia ona bieżące sprawy obozu, w razie przekroczenia prawa harcerskiego lub regulaminu obozu, drużynowy może powołać radę do osądzenia sprawy.

3. Program zajęć daje możność jak najlepszego wykorzystania warunków otoczenia a) obejmuje zatem przedewszystkiem te zajęcia, gry i ćwiczenia, które wymagają powietrza, wody, przestrzeni jako terenu, ograniczając do minimum pogadanki i wykłady; b) przystosuje się do terenu, do danej konkretnej okolicy, wydobywając z niej wszelkie możliwie wartości wychowawcze, złożone w jej materjale krajoznawczym szeroko pojętym: przyroda, lud, język, historja, prehistorja i zabytki, polski stan posiadania na danym odcinku, stosunki społeczne, uprawa roli, przemysł.

4. Plan, oczywiście z uwzględnieniem zasad higjeny, dydaktyki i ekonomji czasu i sił, tak jest ułożony, że zajęcia możliwie naturalnie wypływają z warunków i potrzeb życia małego społeczeństwa obozowego — drużyny i z tem życiem naturalnie się wiążą.

To wymaga paru słów wyjaśnienia. Program obozu jako całości musi przewidywać na poszczególne jego czasowe części pewne zajęcia, czyli materjał zajęć musi być rozplanowany na poszczególne dni. Tem lepszy jednak będzie obóz, tem więcej harcerski, im więcej w każdym poszczególnym dniu i w całości obozu będziemy naśladować naturalny tryb życia. Przybywamy na miejsce obozu. Trzeba wyznaczyć miejsca namiotów, kuchni, masztu sztandarowego, kaplicy, ogniska wieczornego; trzeba wybudować namioty czy szałasy, kuchnie, kącik (latrynę) i t. d.; trzeba poznać okolicę, ze względu na wyżywienie, kąpiel, tereny ćwiczebne — oto przykłady konkretnych zadań, naturalnie wypływających z życia. Zdaję sobie sprawę z tego, że nie wszystkie zajęcia dadzą się w ten sposób wyprowadzić, ale tendencja w tym kierunku jest jedną z istotnych cech obozowania harcerskiego.

5. Obóz jest możliwie w najszerszym zakresie jednostką samowystarczalną. Gotują sami chłopcy, codzień inny zastęp na zmianę wyznacza kucharza i pomocnika dla całego obozu, lub też każdy zastęp gotuje dla siebie. Obóz ma swego lekarza (sanitarjusza), sprawnych, jak szewca, krawca, pionjera z pośród harcerzy.

6. Obóz promienieje nazewnątrz. Cześć sztandarowi, hymny narodowe i pieśni patrjotyczne, pracowite i zgodne współżycie członków obozu, modlitwy codzienne, udział w niedzielnem nabożeństwie, przyjacielskie usługi oddawane otoczeniu, jak pomoc w sprzęcie zboża, naprawa czy budowa mostów i kładek i t. p. — całe zachowanie się uczestników jest żywym przykładem dla ludności i w opinji jej podnosi wartość patrjotyzmu, religijności, wzajemnej pomocy. Obóz winien w miarę możności przedsięwziąć jednak także specjalne prace kulturalno-oświatowe, jak to zwłaszcza na terenie Korpusu Ochrony Pogranicza się praktykuje od paru lat.

7. Całość życia i prac obozu, wzajemnych stosunków pomiędzy uczestnikami, kierownictwa do uczestników i wzajemnie, przenika duch harcerski, duch radosnego wysiłku, ofiarności dla dobra gromady, chętnej gotowości do pomocy druha innym druhom, zastępu innym zastępom.

8. Obóz dba o „styl". „Styl" nie jest tu wartością tylko estetyczną, ale i pedagogiczną i socjologiczną. Przejawia się nietylko w budowie urządzeń i ozdób, ale we wszystkich formach współżycia, w zwyczajach i ceremonjach. Obóz pod względem wyglądu zewnętrznego i pod względem form może być bardzo prosty, a stylowy i piękny, może być bardzo bogaty w urządzeniu i ozdobny, a bez „charakteru" jednolitego i brzydki, jak mieszkanie dorobkiewicza bez dobrego smaku.

Powyżej nakreślone wytyczne nie zawsze mogą być w całości realizowane. Wskazują one, do czego należy dążyć i c o m o ż n a o s i ą g n ą ć i co w znacznym stopniu już niejednokrotnie się osiąga. Z drugiej strony pozwalają one, przez porównanie, ocenić każdy konkretny obóz i wskazać jego braki, a to może być przydatne nietylko dla harcerskich obozów.

Ppłk. Walerjan S i k o r s k i, wizyt. nacz. w. f., Min, W. R. i O. P.

Ćwiczenia równoważne.

Wszystkie nasze postawy i ruchy są w ścisłej łączności z utrzymaniem ciała w równowadze. Z tego względu mogłoby się zdawać, że stosowanie osobnych ćwiczeń równoważnych jest rzeczą zbędną. Ażeby przekonać się o ważności tych ćwiczeń, częstokroć niesłusznie zaniedbywanych lub też bezkrytycznie dobieranych i stosowanych w sposób mechaniczny, należy je bliżej omówić. Do utrzymania ciała naszego w zwykłych warunkach jak np. podczas siedzenia, stania, marszu a nawet biegu, jesteśmy o tyle przyzwyczajeni, że nie odczuwamy podczas tych czynności żadnego trudu w utrzymaniu ciała naszego w równowadze. Z chwilą tą jednak, gdy zmiejszymy podstawę dla ciała, jak to ma miejsce w staniu na jednej nodze, lub też podniesiemy środek ciężkości np. wspięcie i wznos ramion, albo też każemy równoważyć jakiś ciężar na głowie, lub damy chwiejną podstawę (jazda na rowerze), zaczynamy napotykać na trudności w utrzymaniu równowagi swego własnego ciała lub też ciała obcego równoważonego na głowie. Trudność ta występuje tem wyraźniej, jeżeli mamy ją pokonać bezpośrednio po poprzedzającym ją ruchu lub też podczas ruchu, np. bezpośrednio po kilku krokach biegu stanie ze skurczem jednej nogi lub też bieg z krążkiem drewnianym na głowie. Pokonywuje-

my ją jednak i to z pomocą mięśni, mających swe przyczepy na kręgach. Mięśnie te przez ciągłe skurcze i rozkurcze utrzymują poszczególne kręgi w takiem położeniu, jakie jest potrzebne w danej chwili ze względu na konieczność utrzymania ciała w równowadze. W miarę utrudnienia warunków do utrzymania równowagi zwiększa się zarazem intensywność pracy tych mięśni, która jest przy tem mniej lub więcej przypadkowej natury, gdyż rodzaj ruchu przeciwważnego zależny jest od tego, w którą stronę i o ile linja ciężkości zbliża się do krańca podstawy. Praca mięśniowa podczas ćwiczeń równoważnych jest więc zależna od koordynacji nerwowej. To też prof. Lindhard nazywa ćwiczenia równoważne ćwiczeniami w koordynacji nerwowej. Ćwiczenia te łączą się przytem z momentami wewnętrznego skupienia się, który to stan jest wybitnie duchowej natury. Ponieważ ma on wielkie znaczenie w momencie oddawania strzału, wywoływanie podobnych momentów podczas ćwiczeń równoważnych (rzucanie i chwytanie piłki, rzuty piłką do celu, jak trafianie w tarczę, „kucie" i t. p.) ma znaczenie praktyczne. Wszystko to razem wziąwszy wyjaśnia nam znaczenie ćwiczeń równoważnych nietylko ze względu na pracę mięśni biegnących po obu stronach kręgosłupa i mających pewien wpływ na prawidłową postawę, lecz również — i to przedewszystkiem — ze względu na odmienną pracę nerwową wykonywaną w ciągłem wewnętrznem skupieniu. Z tego też względu ćwiczenia równoważne powinny być stosowane w każdej lekcji gimnastyki i to, o ile czas tylko zezwoli, jako ćwiczenia równoważne: a) bez przyrządów (wolne) i b) na przyrządach.

Ćwiczenia równoważne wolne polegają na utrzymaniu ciała w równowadze przy zmniejszonej postawie i podniesieniu środka ciężkości z pomocą ruchów przeciwważnych tak nieznacznych, że są one dla oka zupełnie niewidoczne lub też mało widoczne. Są to przeważnie postawy i ruchy na jednej nodze, wobec czego balansuje ona w obrębie podstawy równającej się szerokości przedniej części stopy.

W utrzymaniu równowagi w postawie tej są czynne prócz mięśni biegnących po obu stronach kręgosłupa przedewszystkiem mięśnie piszczelowy przedni i tylny, oraz mięśnie strzałkowe. Prócz tego mięsień czworogłowy uda prostuje kolano, podczas gdy mięśnie półścięgnisty, półbłoniasty i dwugłowy uda łącznie z mięśniem prostym uda równoważą ciężar ciała w stawach biodrowych głównie w płaszczyźnie strzałkowej, podczas gdy utrzymanie równowagi w płaszczyźnie czołowej umożliwia praca mięśni odwodzących i przywodzących stawów biodrowych. Ważne znaczenie przy ruchach przeciwważnych (które mają na celu utrzymanie równowagi ciała) mają długie mięśnie kręgosłupa t. j. kolcowopoprzeczne, równoważące głowę na kręgo-

słupie oraz mięśnie krzyżowogrzbietowe. Te ostatnie utrzymują kręgi w ich właściwem położeniu, a zarazem wykonywują łącznie z mięśniami kończyn dolnych pracę przeciwważną. W rzeczywistości linja ciężkości może się zbliżyć nie więcej jak na odległość 3 cm od granicy podstawy, o ile noga jest bez obuwia, a w obuwiu na 1,5 cm (obuwie turystyczne o grubej podeszwie).

Podczas ćwiczeń równoważnych na przyrządach utrzymanie linji ciężkości w obrębie podstawy odbywa się w znacznie cięższych warunkach, gdyż podstawa, po której ma się odbyć ruch jest nietylko mniejsza lecz zarazem z góry ściśle ograniczona (listwa i t. p.). Prócz tego przyrząd znajduje się na pwnej wysokości, co łączy się z uczuciem niebezpieczeństwa, jakkolwiek niebezpieczeństwo to jest przeważnie pozorne. Wobec tych warunków musimy najczęściej zezwolić na ruchy przeciwważne indywidualne jak np. rękami w położeniu „ramiona w bok". Ruchów tych jednak nie należy wykonywać głową; głowa jest bowiem stosunkowo najcięższą częścią ciała, a położenie jej sprawia, że ruch wykonany głową działa podobnie jak ciężarek na wadze decymalnej. Występuje to tem wyraźniej, gdy ciało niema podstawy podparcia jak np. podczas skoku w momencie lotu. Z powyższych względów wyczucie położenia głowy jest ważne i należy je ćwiczyć, stosując obok ćwiczeń kształtujących szyję równie ćwiczenia rozluźniające mięśnie szyi. Wielką wartość praktyczną (a także ze względu na zainteresowanie) przedstawiają ćwiczenia równoważne, podczas których stawiamy jakiś cel bezpośredni jak np. podczas przejścia po równoważni podniesienie jakiegoś przedmiotu, rzucanie i chwytanie napoprzek ustawionej przeszkody, rzucanie i chwytanie piłki. W gimnastyce młodzieży żeńskiej nadają się do tego celu również ruchy plastyczne wykonane na równoważni jednostkowo lub zbiorowo (także przy muzyce), w gimnastyce młodzieży męskiej natomiast walka o równowagę, przenoszenie współćwiczącego po ławeczce i t. p. Ćwiczenia równoważne na przyrządzie należy wykonać nietylko w staniu lecz również w klęku, przysiadzie, siadze i leżeniu. Ze względu na zaoszczędzenie czasu jest rzeczą wskazaną, by ćwiczenia równoważne na przyrządzie wykonywać bezpośrednio po zwisach, jakkolwiek wówczas warunki fizjologiczne dla pracy nerwowej są znacznie gorsze.

OCENY KSIĄŻEK.

A. V. Hill: **Muscular Movement in Man: The Factors Governing Speed and Recovery from Fatigue.** New York (Megraw — Hill Book Company) 1927. Str. 104, ilustr.

Niewielkie względnie dzieło zaszczytnie znanego autora jest streszczeniem wykładów semestralnych w laboratorjum chemicznem Baker'a na Uniwersytecie Cornella w Ithace (St. Zjedn.). Przy swej niewielkiej obję-

tości jest to przystępnie napisany, a jednak niezwykle ścisły i treściwy podręcznik fizjologji ruchu mięśniowego człowieka. Indywidualne traktowanie niektórych kwestyj, jak naprzykład własnego określenia sprawności mechanicznej, nie przeszkadza autorowi w krytycznem oświetleniu otrzymanych przez siebie wyników. Wielkie ilości wykresów i bardzo starannie wykonanych ilustracyj jeszcze więcej podnosi wartość książki.

Dr. B. Lipiński.

Prof. Dr. A. Paolini. **Anatomia — Fisiologia — Igiene,** aplicate all' Educazione Fisica. Editore Socrate Bucciarelli. Roma, 1925-27. 3 vol (1247 str.).

Autor, podpułk.-lekarz Centralnej Wojskowej Szkoły Wychowania Fizycznego w Rzymie, podaje w swej trzechtomowej monografji całokształt zagadnień biologicznych, stanowiących podstawę kształcenia cielesnego doby współczesnej.

Tom I — *compendium* anatomji i fizjologji człowieka, zawiera w pierwszej swej części kompletny i dość szczegółowy, w formie dostępnej dla przeciętnego poziomu wychowawcy fizycznego, zarys budowy anatomicznej ciała, niezbędny do przyswojenia ogólnych wiadomości fizjologicznych, zwięźle wyłożonych w drugiej połowie tomu.

Tom II — fizjologja ćwiczeń cielesnych, jest najważniejszą częścią dzieła. Autor podaje analizę fizjologiczną pracy mięśniowej, rozpatrując kolejno różne jej odmiany według działania tych ostatnich na poszczególne funkcje fizjologiczne. Dalej przechodzi do omówienia zjawisk znużenia i różnych jego stopni aż do przeforsowania ogólnego, nie zapominając zarówno o znużeniu i wyczerpaniu psychicznem.

Następny rozdział poświęcony jest klasyfikacji ćwiczeń cielesnych, które autor, przyjmując pod uwagę trudność ścisłego określenia ilości energji, zużywanej przy wielu ćwiczeniach, wymagających znacznego wysiłku psychicznego, opiera na uwzględnieniu: ilości i masy zaangażowanych w pracy mięśni, formy ruchu, trudności oraz czasu trwania ćwiczenia. Podobnie do swego podziału natężenia pracy mięśniowej, dzieli autor wszystkie ćwiczenia na pięć grup: łatwe, umiarkowane, intensywne, trwałe i forsowne. Niektóre z tych grup dzieli dalej na podgrupy. Do ćwiczeń łatwych zalicza ćwiczenia oddechowe, strzelanie i gimnastykę leczniczą. W skład ćwiczeń umiarkowanych wchodzą, według tej klasyfikacji, ćwiczenia "wolne", ćw. z przyborami (laski ,ciężarki, karabiny), ćw. oporne, ćw. równowagi bez przyrządów, skoki, zwisy, podpory, ćw. w marszu, pływanie, ćwiczenia w tańcu.

Ćwiczenia intensywne — większa część gimnastyki, wszystkie gry i większość sportów. Grupa ta rozpada się na: 1) ćw. siły, 2) szybkości, 3) równowagi, 4) gibkości i 5) zręczności.

Ćwiczenia trwałe (wytrzymałości) — są to wysiłki długotrwające, jak np. biegi i marsze średnie i długie, bieg na przełaj i t. d.

Ćwiczenia forsowne związane są naogół z maksymalnem zużyciem energji, — przykładem tych ćwiczeń są podnoszenia i dźwigania znacznych ciężarów, biegi, cyklistyka, pływanie, wiosłowanie na długie mety.

Podając swój podział, niezbyt ścisły, gdyż oparty na empirji oraz indywidualnej ocenie trudności wysiłku fizycznego, autor ma na względzie, jak zaznacza dalej, ułatwienie wychowawcy fizycznemu układania toków lekcyjnych. W tym celu załącza szereg tabelek, zawierających, prócz szczegółowego podziału ćwiczeń, wskazania ich działania fizjologicznego.

Epidemicznie obserwowane usiłowania do stworzenia narodowych systemów gimnastycznych nie ominęły w latach pięćdziesiątych i Włoch, — stąd też pozostałości, tak nie licujące z postępami współczesnej teorji gimnastyki.

Układ toku lekcyjnego powinien się opierać, według autora, na następujących zasadach: a) powinien się składać z ćwiczeń krótkotrwałych, wybranych z trzech pierwszych grup przytoczonego podziału; b) powinien roz-

poczynać się ćwiczeniami łatwemi, przechodzącemi do ćwiczeń o wzrastającem natężeniu, które opada ku końcowi lekcji; c) dobór ćwiczeń toku lekcyjnego powinien zawierać 1 lub 2 ćwiczenia z każdej podgrupy, w ten sposób, by lekcja wpływała na wyrobienie siły, gibkości, zręczności, szybkości, równowagi i wytrzymałości.

Niemniej szczegółowy podział ćwiczeń z punktu widzenia mechaniki ruchu podaje autor w następnym rozdziale, zatrzymując się na skrupulatnej analizie mechanicznej poszczególnych rodzajów ćwiczeń. Omówienie wpływu ćwiczeń na czynności fizjologiczne pozostaje na poziomie całego dzieła, mającego być podręcznikiem dla wychowawcy fizycznego. Przedstawienie kryterjów do wyboru ćwiczeń w programie wychowania fizycznego, utrzymano w duchu eklektycyzmu, charakteryzującego metodę włoską, która, hołdując naogół zasadom Jahna-Spiessa, wprowadza ostatnio coraz więcej elementów szwedzkich. Zamyka tom krótki historyczny zarys ewolucji metod wychowania fizycznego we Włoszech i zagranicą.

Tom III — higjena ćwiczeń, zawiera ocenę higjenicznej wartości poszczególnych ćwiczeń, tłumaczy ewentualne szkody, które mogą spowodować ćwiczenia, zastosowane nieracjonalnie, podaje wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń w zależności od wieku, płci, konstytucji, rasy, dziedziczności, stanu zdrowia i t. d., stopniowanie i dozowanie ćwiczeń, rolę masażu, kąpieli, norm pożywienia oraz racjonalnej odzieży.

Autor zatrzymuje się nad odrębnościami wychow. fizycz. w szkole, dla niewiast, w wojsku, oraz omawia pobieżnie gimnastykę leczniczą, kończąc rozdział zwróceniem uwagi na zastosowanie odpowiednich ćwiczeń dla mas pracujących, młodzieży akademickiej i t. d. Dużo miejsca poświęca wpływom na ustrój klimatu, zmian temperatury, ciśnienia atmosferycznego i t. d., wskazując na normy higjeniczne dla marszów, alpinizmu, lotnictwa i pływania. Dość szeroko potrakotowana jest z punktu widzenia higjeny ocena oraz porównanie gimnastyki pokojowej, ćwiczeń, dokonywanych w klasach szkolnych, w salach gimnastycznych oraz na przestrzeniach otwartych. Zamyka tom rozdział o ocenie wyników wychowania fizycznego zapomocą pomiarów biometrycznych oraz prób sprawności fizycznej.

Przez całe dzieło jaskrawą linją przechodzi przewodnia myśl konieczności oparcia na kulturze cielesnej odrodzenia fizycznego narodu oraz intensywnego przygotowania szerokich mas do szeregów siły zbrojnej kraju.

Maj. Dr. W. Missiuro, Warszawa.

Ks. dr. Mieczysław Dybowski. **O typach woli,** badania eksperymentalne. Lwów (Książnica-Atlas) 1928; str. 167, tablic 30 i III.

Istnienie typów psychologicznych należy do faktów niewątpliwych, ale badanie ich nastręcza duże trudności. Typ psychologiczny jest mniej lub więcej stałą skłonnością do zachowywania się w pewien określony sposób. Nie można tej skłonności stwierdzić bezpośrednio, lecz wnioskuje się o niej na podstawie dokonanych obserwacyj i porównywania licznych osób. Skłonności posiadają różne stopnie natężenia, pozatem bardzo liczne różnice jakościowe, dlatego granice między typami psychologicznemi są płynne. To sprawia, że nauka o typach zasadniczo nie jest zupełnie ścisła, a tylko do ideału ścisłości i pewności powoli się zbliża.

Badanie typów woli jest szczególnie trudne ze względu na wielką złożność aktów woli. Książka ks. dr. Dybowskiego stanowi w tej trudnej dziedzinie krok naprzód dzięki temu, że podaje jasny i pewny materjał doświadczalny. Autor wyróżnił starannie zapomocą ankiety ustnej następujące cechy 20 aktów woli, u każdej z 36 badanych osób (w połowie mężczyzn i w połowie kobiet): ilość wahań, czas, wysiłek, uczucia, przeżycia aktualne, formy procesu, przedstawienia towarzyszące podejmowaniu postanowienia i jego wykonanie. Wyniki zostały ujęte liczbowo i dobrze opracowane. Książka autora daje surowy, ale dobry materjał konkretny.

Teoretyczne opracowanie obiecuje autor przedstawić w osobnej rozprawie. Twierdzenia, które na końcu książki wypowiada, oraz sam podział osób badanych na cztery typy czekają zatem dopiero na swe uzasadnienie. W ostatniem, szóstem twierdzeniu mówi autor, że wskaźnik złożony z czterech idiogenicznych cech woli (t. j. wysiłku, przeżyć aktualnych, form procesu i wykonania postanowienia), tak zwany stopień działania, określa jednostkę ściślej, niż wskaźnik poszczególnych cech woli. Wbrew temu podzielił autor badane przez siebie osoby nie na podstawie „stopnia działania" (co wymagałoby innego ugrupowania osób), lecz na podstawie ilości postanowień powziętych po wahaniu. Wyjaśnienie tego postępowania autora znajdziemy zapewne także w jego teoretycznej rozprawie. Dr. Zygmunt Piotrowski.

STRESZCZENIA.

M. L. Patrizi. **Podnoszenie ciężarów w ręku i na barkach.** Bologna, str .15 ,tablic 15. 1927.

Fizjologja naukowa współczesna stara się obecnie, za pomocą dostępnych sobie metod badania, zaanalizować i wyświetlić szczegóły całego skomplikowanego problemu pracy człowieka i zwierząt. Powstały też w ostatnich czasach laboratorja fizjologiczne, które urządzone są li tylko dla przeprowadzenia tego rodzaju badań. Do pionjerów tej nowej gałęzi wiedzy fizjologicznej należy także i prof. Patrizi z Bolonji.

Temat do obecnych badań autora, podany właściwie został ogólnie przez „Bureau international du Travail" w Genewie, a dotyczył ustalenia pewnego kryterjum fizjologicznego przy ocenianiu granicy maksymalnego obciążenia ciała ludzkiego podczas pracy. Badania były w ten sposób przeprowadzone, że autor dawał całemu szeregowi osób dźwigać różne ciężary, a równocześnie przeprowadzał u tych osobników oznaczenia ergograficzne. Badania odbywały się tak w czasie chodu jak i w odpoczynku, w pozycji siedzącej. Wynik ogólny przeprowadzonych badań dałby się streścić w tem, że „jednostką obciążenia" tj. obciążenie, przy którem ani akcja serca ani rytm oddechowy nie ulegają wybitniejszym wahaniom, jest ciężar wynoszący mniej więcej 22 do 25 kilogramów. Maksymum zaś granicy fizjologicznej obciążenia byłby ciężar 60—65 kilogramów.

Liczne ryciny i cały szereg krzywych objaśniają metodykę i ilustrują wyniki otrzymane. Doc. dr. L. Zbyszewski.

Mc. Crea, F. D., I. A. E. Eyster i W. I. Meek. **Wpływ pracy fizycznej na wielkość serca w fazie rozkurczu** (Americ. journ of physiology. Tom 83, r. 1928).

Autorzy prześwietlali serce u szeregu osób podczas pracy fizycznej i bezpośrednio po niej. Podczas miernej pracy rozmiary rozkurczu serca były różne: w pewnych razach były większe od naczelnych, w innych bez zmian. Przy ciężkiej pracy, jest tak sylwetka serca, jak zwłaszcza poprzeczny jego przekrój powiększony, po samej pracy zaś, tak jedno jak i drugie mniejsze od normy. Po ciężkiej pracy doprowadzonej aż do wyczerpania organizmu, powiększona sylwetka serca utrzymuje się przez pewien czas (po nad 5—10 minut), natomiast przekrój poprzeczny był wtedy wybitnie pomniejszony. Doc. dr. L. Zbyszewski.

K. Furusawa, A. V. Hill i J. L. Parkinson. **Dynamika biegu szybkiego.** .London (Proceedings of the Royal Society B, Vol. 102) Str. 22.

Artykuł zawiera próbę mechaniczno-fizjologicznej analizy pracy mięśniowej w czasie „sprintu" w związku z objawami zmęczenia. Dla określenia sprawności mechanicznej były dokonywane pomiary ilości tlenu, zu-

żytego na powrót do stanu normalnego po dokonanym wysiłku. Sprinter biegnący z najwyższą szybkością — 11,46 yardów na sekundę rozwija energię 8,5 mocy końskich i w mięśniach jego wytwarza się powyżej 4 gr. kwasu mlekowego na sekundę. Niemożliwość utlenienia tej ilości kwasu właśnie powoduje objawy zmęczenia. Objawy te występują po przebiegu 70 yardów i objawiają się również w zmniejszeniu szybkości przeciętnie o 12 procent. Za pomocą pomiarów ilości tlenu, zużytego w czasie powrotu do normy na utlenienie kwasu mlekowego autorowie określają sprawność mechaniczną pracy mięśniowej na 38 proc.

Przyjmując pod uwagę, że w czasie sprintu są dokonywane w większej ilości zbędne ruchy ramion, szyji i nawet mięśni twarzy, autorowie przychodzą do wniosku, że faktyczna sprawność mechaniczna w pewnych okolicznościach może być nawet wyższą. Różnica pomiędzy tą liczbą a powszechnie obserwowanym współczynnikiem wydajności koło 25 procent tłumaczy się zużyciem energji na przezwyciężenie wewnętrznego tarcia substancji mięśniowej, które, oczywiście przy innej metodyce przypada na rachunek strat cieplnych.

Dr. B. Lipiński.

Z TOWARZYSTW, INSTYTUCYJ I ZJAZDÓW.

Międzynarodowy Kongres Wychowania Fizycznego i Sportu

Amsterdam, 2—5 sierpnia 1928 r.

W czasie Olimpjady w Amsterdamie obradował Międzynarodowy Kongres Wychowania Fizycznego i Sportu. W porozumieniu z Wydziałem Międzynarodowego Związku Lekarskiego podjęła się holenderska Liga Lekarska dla popierania wychowania fizycznego urządzenia zjazdu międzynarodowego.

Kongres za zaproszeniami imiennemi objął prawie 300 osób ze wszystkich stron świata; nietylko lekarze byli reprezentowani, zaproszono również wiele osób wybitnych pracami swemi nad wychowaniem fizycznem zpoza świata lekarskiego. Lwią część pracy wzięli na siebie przewodniczący prof. Dr. F. J. J. Buytendijk i obaj sekretarze, Dr. J. van Breemen, i doc. Dr. J. H. Reys z Hagi. Wśród innych brali udział: z Ameryki i Kanady — Best z Toronto, Brown, dyrektor amer. Y. M. C. A. z Nowego Yorku, Tait Mc Kenzie z Filadelfji, z Anglji Crighton Bramwell i Ellis z Manchesteru, z Francji — Bellin du Coteau, Chailley — Bert, Latarjet, Merklen, Richard, z Niemiec — Bethe z Frankfurtu, Huntemüller z Giessen, Kohlrausch i Mallwitz z Berlina, Czesi — Bureš i Hovorka z Pragi. Austrjacy — Haudek i Spitzy, z Węgier — Szukowathy, z Włoch — Cassinis, ze Szwajcarji — Knoll z Arozy. Polskę reprezentowali generał dr. Rouppert, profesorowie Ciechanowski i Parnaś, pp. dr. Osmólski, docent dr. Szulc, Muszałówna, dr. Dybowscy, dr. Missiuro, dr. Mozołowski.

Po przemowach przewodniczącego prof. Buytendijka (ogłoszona na czele numeru) i sekretarza dr. van Breemena, właściwe obrady kongresu rozpoczął bardzo ciekawą prelekcją R. Tait Mc Kenzie z Filadelfji w Stanach Zjednoczonych Amer. Półn. Lekarz, wybitny hygienista i wychowawca fizyczny, rzeźbiarz i wielki przyjaciel sportu, omawiał stosunek sportu uniwersyteckiego do sztuki i przesunął przed oczyma słuchaczy cały szereg zdjęć z rzeźb wybitnych atletów, w końcu dłuższy film zapoznał nas z rozmaitemi momentami gimnastyki w drużynach amerykańskich. Przemówienie to, nacechowane wielkiem umiłowaniem piękna ruchu ciała ludzkiego, zainteresowało bardzo obecnych.

Ostatnim mówcą tego dnia był dr. Hovorka z Pragi, który przedstawił szkic historyczny stosunku lekarza do wychowania fizycznego i sportu. Rozpoczynając od ksiąg medycyny chińskiej, kreśli dzieje stosunku lekarzy do wychowania fizycznego, do dni dzisiejszych, podkreślając prace czeskie na tem polu.

Popołudniu rozpoczęły się w szczuplejszem nieco gronie obrady nad I. tematem programowym: Rytm serca w sporcie. Dr. J. Crigthon Bramwell z Manchesteru główny nacisk kładzie na elastyczność tętnic i na ciśnienie rozkurczowe; zbyt wysokie ciśnienie rozkurczowe wpływa bardzo niekorzystnie na elastyczność ścian wielkich tętnic, oddziaływuje to niekorzystnie na pojemność serca i możność intensywnej pracy mięśniowej. Wskazuje na duże możliwości do praktycznych prac doświadczalnych w tym kierunku.

Dr. L. Merklen z Nancy omawia przyśpieszenie akcji serca na początku ćwiczenia, w czasie i końcu ćwiczenia i późniejszy powrót do normy. Autor nie ceni wysoko samego stwierdzenia szybkości tętna, w połączeniu jednak z oznaczeniem ciśnienia skurczowego i rozkurczowego możemy studjum serca wydatnie zużytkować praktycznie mimo wielkich różnic indywidualnych w sposobach reakcji na ćwiczenie.

Różnice między zaprawionymi a niewprawnymi są bardzo duże, dla praktycznej oceny możemy się oprzeć na badaniu ciśnienia tętniczego bezpośrednio po pracy; da nam ono wskazówki, czy możemy danemu osobnikowi pozwalać bezpiecznie na dalsze uprawianie ćwiczeń tych; w dalszym ciągu dłuższy lub krótszy okres powrotu do normy po ćwiczeniu da nam wskazówki co do stopnia osiągniętej zaprawy i celowości dalszej rozbudowy ćwiczeń, czy też wzmagania ich tempa.

Dr. Rautmann z Fryburgu omawiał bardzo szczegółowo liczne badania własne jak i niemieckich autorów, odnoszące się do wpływu rozmaitych gałęzi sportu na wielkość serca. Ustala on zasady oceny wielkości serca wedle stosunku ortodiagraficznej wielkości cienia sercowego do wysokości, wagi ciała i obwodu klatki piersiowej badanego osobnika. Wedle prac autora wraz z Fugmannem normalne odchylenie tej metody osiąga — 0.6 cm, wobec tego określają oni jako serca wielkie te, które dają cień o 0.6 do 1.8 cm. większy od normy; jako bardzo wielkie te o cieniu większym o 1.8 do 2.3 cm. Wyniki osiągnięte na tych podstawach odbiegają nieco od dotychczasowych, tłumaczą jednak część teraźniejszych pozornych sprzeczności.

Dwie kategorje sportowców mają wedle Rautmanna wielkie serca; pierwsza z nich, to ci, którzy uprawiali rozmaite gałęzie sportu w bardzo silnym stopniu w okresie dojrzewania. Rautmann podkreśla, że serca te nie wykazują tendencji do zmniejszania się przy przerwaniu czynności sportowej. Pozatem zdaje się, że skłonność do powiększania tego jest dziedziczna (zdarza się u rodzeństwa). Wypadki te nie są bynajmniej częste i silna czynność sportowa w okresie dojrzewania nie prowadzi z reguły do wielkiego serca. Rautmann nazywa te nieliczne wypadki „wielkiego" serca fizjologicznemi, przychyla się do zdania Kirch'a o rozszerzeniu i powiększeniu serca (tonogene Dilatation und Hypertrophie), serca te odznaczają się wyraźną jędrnością.

Niezbyt częste przypadki „wielkich" serc spotykamy u ludzi nastawionych na wysiłek bardzo długotrwały (narciarze, biegacze na dalekie przestrzenie, kolarze, wioślarze). Jeśli poza wielkiem sercem znajdziemy bradykardję (poniżej 65 na minutę stojąc), to możemy przypuszczać, że mamy do czynienia z nastawieniem przeważnie parasympatycznem, mówimy wtedy o wielkiem sercu nerwu błędnego (grosses Vagusherz). Serce to wykazuje niestałość formy tak przy głębokim wdechu jak i wydechu, jak też przy dośw. Valsalva'y; w obrazie rentgenicznym spotykamy się często z wypukleniem cienia serca w okolicy koniuszka (schlaffes Spitzherz, F. R. Kraus). Na granicy fizjologji i patologji leżeć będą te przypadki

parasympatycznego nastawienia, w których przy wybitnej bradykardji występują po głębokim wdechu dodatkowe skurcze (Atrioventriculäre Extrasystolie bei Trainingsbradykardie). Wykazuje nam je elektrokardjograf. Rautmann wzywa tu do ostrożnej oceny, bynajmniej jednak nie w tym kierunku jakbyśmy się zwykle tego spodziewali. Ostrożnym należy być w ograniczaniu ćwiczenia sportowego; po lekkiem tylko obniżeniu żądanych wyczynów lub zwolnieniu tempa zaprawy, należy dalej obserwować.

Wybitne zaokrąglenie cienia „wielkiego" serca przemawia za równoczesną hypertrofją serca. Pewne stwierdzenie rozrostu serca jest jednak bardzo trudne.

„Bardzo wielkie" serce uważa Rautmann za przypadki graniczne, trudne do oceny.

Bardzo żywa dyskusja nie wyłoniła jednak danych pozytywnych, gdyż różnice w metodach badania i oceny są zbyt wielkie; poszczególne prace z trudnością tylko mogą być porównywane.

Mjr. dr. W. Dybowski, Lwów.

(Dok. nast.)

Igrzyska olimpijskie terenem studjów naukowych

(Pracownia fizjologiczna prof. Buytendijk'a).

Zagadnienie kultury cielesnej, jako jednego z kardynalnych momentów bytu narodów, przyciąga do pracy badawczej coraz szersze koła przedstawicieli świata naukowego. Praca ta, nie ograniczając się do studjów czysto laboratoryjnych, przenosi się coraz częściej na tereny sportowe, dając możność bezpośrednich obserwacyj wpływów różnych rodzajów wysiłku na organizm ludzki.

Przykładem próby szerszego zorganizowania omawianej akcji na terenie międzynarodowym może być pracownia badań sportowo-lekarskich, zainstalowana na stadjonie podczas ostatnich Igrzysk Olimpijskich pod kierownictwem dra Buytendijk'a, prof. fizjologji Uniwersytetu w Groningen.

Przewodnią myślą zapoczątkowania tych badań było dążenie do skoordynowania studjów wybitniejszych badaczy tej dziedziny oraz wykorzystanie do celów naukowo-doświadczalnych tak wyjątkowego materjału, jakiego dostarczyła elita świata sportowego różnych ras i narodów.

Niewyczerpanym i głównym w tych warunkach tematem był trening sportowy we wszystkich jego odmianach.

Rezultaty owych badań mogły przedstawiać doniosłe znaczenie dla: 1) zarówno samych zawodników jak i dla ich trenerów, dając możność bezpośredniej kontroli przebiegu treningu; 2) badań nad zależnością uzdolnień sportowych od struktury psycho-fizycznej; 3) studjów naukowo-doświadczalnych z zakresu wpływów pracy na organizm, oraz 4) zagadnień całości wychowania fizycznego, obejmującego sport zawodniczy, jako najwyższy szczebel kultury cielesnej.

Pracownia wyposażona w aparaturę w dużej mierze staraniem profesora Buytendijk'a, obejmowała działy następujące:

1. Antropometrja ogólna i fotograficzna prowadzona pod kierownictwem dra Kohlrausch'a (Berlin). Poza szeregiem zwykłych pomiarów antropometrycznych, pobieranych według zgóry ułożonego schematu, dokonywano zdjęć foto-antropometrycznych za pomocą sprowadzonego z Berlina przez dra Kohlrausch'a specjalnego aparatu firmy Zeiss'a (Photo-Stereogrametrische Körper-Reproduction). Otrzymane zdjęcia przy zastosowaniu t. zw. Röntgen-Stereo-Ortho-Diagraph'u (dra Bayerlen'a z Monachjum) pozwalały, przy odtwarzaniu stereoskopowego obrazu badanego osobnika, na dokonywanie wszystkich uzupełniających pomiarów antropometrycznych z fotografowanego poprzednio zawodnika. Wskazana in-

stalacja, istniejąca dotychczas tylko w Berlińskiej Szkole Wychowania Fizycznego, stanowiła właściwie główne *clou* pracowni.

II. Dział roentgenologiczny pod kierownictwem dra Deutsch'a (Wiedeń) i dra Herxheimer'a (Berlin), dokonywujący zdjęć fotograficznych kardjologicznych i artrologicznych.

III. Badania lekarskie (kliniczne) ogólne oraz

IV. Badanie serca i ciśnienia krwi pod kierownictwem dra Bramvell'a (Manchester).

V. Elektrokardjografja, prowadzona przez dra Hoogerwerf'a (Leiden).

VI. Spirometrja (Prof. Breda i Dr. Kohlrausch), dokonywana za pomocą przenośnego spirometru firmy Bremen (Kiel), ustępującego pod względem precyzji spirometrom laboratoryjnym i nadającego się raczej do badań na boisku.

VII. Dynamometrja, prowadzona przez prof. Bethe i jego asystentów (Frankfurt) obejmowała pomiary siły mięśniowej garści, ramion, mięśni pasa barkowego oraz mięśni wyprostnych kręgosłupa. Większość dynamometrów — pomysłu prof. Bethe.

VIII. Badanie hematologiczne — Prof. Thörner (Bonn) i Dr. Huntermüller (Giessen) składało się z badania składu morfotycznego krwi oraz badania serologicznego (wpływ treningu oraz ewentualnego znużenia na własności hemolityczne surowicy).

IX. Badania psychologiczne — pod kierownictwem dra Fessard'a. asystenta prof. Piéron'a (Paryż) — oparte na metodzie elektrogalwanometrycznej (Cambridge Instrument Co.) i ergograficznej (ergograf Mosso'a, zmodyfikowany przez dra Roger'a).

Pracownia zaczęła funkcjonować na jakiś czas przed oficjalnem otwarciem Igrzysk (28. VII), korzystając z materjału, jakiego dostarczały poszczególne reprezentacje, przeprowadzając trening końcowy na znajdującym się w pobliżu starym stadjonie.

Sprawa uregulowania napływu zawodników nie stała niestety na pożądanej wysokości. Jak zwykle jeszcze dotychczas, przy badaniach sportowo-lekarskich największe przeszkody napotykano ze strony samych zawodników, w najlepszym wypadku uważających badania za *malum necessarium*. Moment zainteresowania również nie odegrał znaczniejszej roli, biorąc pod uwagę dominujące zaobserwowanie zawodników przygotowaniami do startów, pewne podniecenie psychiczne oraz chęć całkowitego wykorzystania czasu treningowego lub możliwości przyglądania się przebiegowi zawodów.

Jak trzeba było oczekiwać, gros obserwacyj ograniczyło się do badań zawodników w stanie statyki (przed wysiłkiem). Wyjątkowo w kilku wypadkach udawało się zainteresować i namówić poszczególnych zawodników do zgłaszania się bezpośrednio po wyczynie sportowym.

Pomimo wskazanych trudności, przez pracownię codziennie przewijało się po kilkunastu (max. do 20—30) zawodników, należących do poszczególnych reprezentacyj.

Co do warunków samej pracy, ze względu na szczupłość pomieszczeń, pozostawiały one wiele do życzenia. Największa salka pracowni mieściła kilka działów, wymagających zasadniczo bezwzględnej izolacji (badania psychologiczne, elektrokardjografja, badania funkcjonalne serca); ciasnota i zgiełk w pracowni potęgowały się jeszcze przy dość licznych wizytach osób zwiedzającyh, oraz próbach dołączenia się badaczy dodatkowych, prędko zresztą spostrzegających niemożliwość jakiejkolwiek bądź poważniejszej pracy. Do tych ostatnich należeli między innymi Dr. Merklen (Nancy) i P. Richard (Paryż), którzy zamierzali przeprowadzić próbę funkcjonalną serca (zmodyfikowany test Schneider'a) oraz dokonać badań sfigmograficznych, lecz prędko musieli wycofać się z pracy. Śladami ich poszedł dr. Fessard, likwidując po parudniowych próbach badania psychologiczne, niemożliwe w podobnych warunkach.

Największą sprawność wykazały działy antropometryczny i roentgenologiczny, przeprowadzając systematycznie badania wszystkich zgłaszających się zawodników. Bezwzględnej zatem wartości naukowej nagromadzonych wyników należy oczekiwać tylko od owych działów, które obejmują badania o ścisłości nieulegającej znaczniejszym wahaniom w porównaniu z badaniami innemi, w dużej mierze zależnemi od warunków pomieszczenia.

Krytyczne rozpatrzenie uzyskanego materjału obserwacyjnego możliwe będzie dopiero po zestawieniu opracowanych przez poszczególnych badaczy wyników, których całość będzie przedstawiała niewątpliwie doniosły dorobek naukowy.

Nawet pomimo tej albo innej wartości otrzymanych danych (których opublikowanie ma nastąpić w niedalekiej przyszłości), zorganizowanie tego rodzaju międzynarodowej placówki przedstawia niezaprzeczalną korzyść z punktu widzenia dydaktycznego. Demonstracja coraz to nowych metod, krytyczne omawianie techniki laboratoryjnej, porównawcze ujawnianie braków lub zalet różnych sposobów badania, — wszystko to pozwoliło niejednemu ze zgromadzonych badaczy wywieźć z Amsterdamu dość dużo materjału wartościowego, stanowiącego punkt wyjścia dla dalszych poszukiwań naukowych.

Dr. Włod. Missiuro, Warszawa.

O celu i działalności Międzynarodowego Biura Pedagogji Sportowej

(Bureau International de Pédagogie Sportive).

Nic dziwnego, że w łonie ruchu tak potężnego i tak ogólnego, jak ruch obecny sportowy, pojawiły się nadużycia. Ale nadużycia te, z powodu których powstało tyle hałasu, można przecież usunąć, jeżeli się dołoży starań w celu zbadania ich przyczyn i stwierdzenia następstw.

Utworzone dzięki inicjatywy miasta Lozanny Międzynarodowe Biuro Pedagogji Sportowej, zajęło się tą sprawą i punktami szczególnie wymagającemi naprawy.

Kierownicy jego uważają, że w chwili obecnej wyłaniają się różne braki o charakterze ogólnym:

1. Dzieci, młodzież szkolna... są pastwą przedwczesnych organizacyj sportowych. Jest to następstwo ogólnego obecnie dążenia do wytworzenia przedwczesnej dojrzałości, od której się oczekuje zwiększonego działania. Należy się jednak obawiać, że skrócenie wiosny życia nie przedłuża lata, lecz poprostu przyspieszy jesień; nie można bowiem zmieniać harmonji pór życia ludzkiego. Dziecko, zbyt wcześnie poddane działaniu czynników sportowych (stowarzyszenia, trening, współzawodnictwo, oklaski), ulega zdenerwowaniu i wytrąceniu z równowagi. Wartość moralna i społeczna tych czynników stępia się z powodu przedwczesnego działania i może później zawieść po dojściu dziecka do wieku, w którym nauczyciele powinniby się do niej odwołać ze skutkiem.

II. Wyrostków, młodzieńców, wabi przynęta nieustannych zawodów, których częstość powoduje nieświadome zmęczenie cielesne i rozproszenie umysłu. Zamiast być mądrą przeciwwagą pracy umysłowej, staje się sport głównym przedmiotem młodzieńczej działalności, obok studjów niekompletnych lub prowadzonych pospiesznie, skierowanych jedynie ku prostej ambicji osiągnięcia niezbędnego dyplomu.

III. Bluff, reklama i widok zysku pieniężnego wcześnie zaczynają wywierać zły wpływ. Niepożądany przykład starszych skierowuje już zupełnie młodych ku niezdrowym horyzontom, i przyznać należy, że nie próbowano jeszcze nic uczynić w celu zwrócenia ich na lepszą drogę. Prasa sportowa, popierana przez przemysłowców, których interesom służy, została opanowana przez rosnącą wciąż chęć zysków. Jest to

bezwątpienia zjawisko przejściowe. Ale w oczekiwaniu zmniejszenia się tego zła, powinnyby same te pisma dążyć do zreformowania stosunków i zobojętnienia złych wpływów.

IV. Sposób myślenia t. zw. ‚olimpijski", mający za podstawę chęć osiągnięcia i kult rekordu światowego, działa szkodliwie na masy ludzi, którzy nie mają żadnych danych do podobnych aspiracyj, a jednak się niemi przejmują. Żywe współzawodnictwo, którego wyrazem są zawody co cztery lata i perjodyczne walki o pierwszeństwo sportowe — jest potrzebne do podtrzymywania życia sportowego, stanowiąc jego najwyższą granicę. Przypuszczenie, że można się bez tego współzawodnictwa obejść, jest utopją; lecz obok rekordu międzynarodowego — a także rekordu narodowego, który jest podobnej natury — istnieje jeszcze rekord „w stosunku do siebie samego". Zdobyć go może wielka liczba ludzi i stanowi on dźwignię kultury cielesnej, ale niestety jego wielkiej wartości nikt prawie nie zna.

Odznaka sportowa szwedzka trzystopniowa — znaczek porucznika marynarki francuskiej Héberta, ze stopniowaniem zaczynającem się „poniżej zera", są dobremi zastosowaniami tego rodzaju rekordów. Znalazłyby się jeszcze inne, tylko trzeba ich szukać i wprowadzić w użycie.

V. Niebezpieczna przesada sportowa pochłania dzieci i młodzież; jest natomiast istota, dotąd zaniedbana, której nie umiano pociągnąć do uprawiania sportu w sposób, zapewniający tę przyjemność bez straty czasu i pieniędzy. Jest to indywidualny człowiek dorosły. To zaniedbanie odbija się na całym zespole zagadnień, któremi się zajmujemy. Przedłużenie okresu działalności sportowej odpowiada dążeniom do opóźnienia jej początku. Trwałość zdrowia człowieka dorosłego ma znaczenie największe, i to nietylko dla ugrupowania, do którego on należy, ale także dla ogólnego pokoju społecznego. Ale warunki, w których może on oddać się ćwiczeniom sportowym są inne, niż te, któremi zadowolić się może młodzież. W starożytności wiedziano o tem, a myśmy to zapomnieli. Nic jeszcze nie zastąpiło pod tym względem gimnazjów miast greckich. Ale wezwanie, aby instytucje miejskie zajęły ich miejsce, sformułowane w r. 1912, nie przebrzmiało bez echa. W Niemczech powstały niedawno projekty, godne uwagi, budzące nadzieję. Należy o nich uprzedzić opinję i skłonić do uwagi. Szczęśliwie pomyślane nowości zaatlantyckie również mogłyby służyć za przykład. Prawdopodobnie zbliża się więc nowa era.

VI. Pedagogja sportowa powinna podciągnąć swoje metody do poziomu wymogów okresu, który nadchodzi. Można powiedzieć, że ta nowa nauka, której pionjerem był wielki Anglik Thomas Arnold, tutaj miała swój początek. Pierwszy Kongres Psychologji sportowej zebrał się w Lozannie piętnaście lat temu, 8, 9 i 10 maja 1913 r., dzięki staraniom Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego i władz lozańskich i vaudyjskich. Sławny Włoch, Guglielmo Ferrero, wygłosił przemowę wstępną, a prezydent Roosevelt wziął udział, przesyłając własny bardzo interesujący referat. Po tak pomyślnym wstępie chcemy znowu podjąć pracę, którą przerwały tragiczne zdarzenia. Przedstawia ona niezaprzeczone korzyści. Ale, by ją dobrze prowadzić, potrzebna nam jest pomoc fizjologów, (którzyby w amfiteatrze studjów sportowych zajęli wszystkie stopnie), a ci powinni zostawić jeszcze miejsce i dla psychologów.

To są sprawy zdaniem naszem najpilniejsze. Międzynarodowe Biuro Pedagogji Sportowej pragnie po raz pierwszy zasięgnąć porady osobistości i ugrupowań bezpośrednio zainteresowanych badaniem zła i poszukiwaniem środków zaradczych: rodziców, nauczycieli, władz... nie zapominając o samej młodzieży, wśród której najlepsze elementy zdają sobie sprawę z niebezpieczeństwa i pragną je usunąć, chociażby kosztem pewnych poświęceń.

Nie przesądzając kierunku, w którym mogą pójść w przyszłości jego prace, Międzynarodowe Biuro Pedagogji Sportowej uważa, że obecnie na-

leży stosować system kongresów naukowych Solvaya. Wielki ten przemysłowiec i filantrop belgijski okazał przykładem, że najlepsze wyniki otrzymuje się, zbierając ograniczoną liczbę ludzi dla omówienia ograniczonej liczby zagadnień, poprzednio wybranych. Kierownicy B. I. P. S., niezależni od jakiejkolwiek szkoły i dalecy od zgóry powziętych teoryj, wzywają wszystkich do współpracy dla dobra publicznego.

Lozanna, kwiecień 1928. Za Dyrekcję B. I. P. S.: Pierre de Coubertin. — Za Radę administracyjną: Paul Rosset, syndyk Miasta Lozanny. — Za Radę techniczną: Płk. Dyw. Guisan, komendant I-szej Dywizji. — Sekretarz B. I. P. S.: Jean Rubattel.

Wszystkie zawiadomienia, odnoszące się do Międzynarodowego Biura Pedagogji Sportowej, należy adresować: Lausanne (Suisse).

Wakacyjne kursy wychowania fizycznego w Wągrówcu
(od 2 lipca do 11 sierpnia 1928).

Wakacyjne kursy wychowania fizycznego mają już swoją tradycję w przedwojennych kursach sokolich w Skolem oraz w kursach urządzanych przez Studjum W. F. Uniwersytetu Poznańskiego. Pierwsze były połączone z obozownictwem i przygotowaniem na instruktora P. W., na drugich chodziło o pogłębienie wiadomości teoretycznych i metodycznych. W organizacji kursów w Wągrówcu oparto się o doświadczenia, nabyte na kursach w Skolem i w Poznaniu, i to było główną przyczyną, dla której padł wybór na Wągrówiec, posiadający wszelkie warunki higjeniczne i praktyczne. Uczestnicy kursu mieszkali bowiem w obszernym i dobrze urządzonym budynku Sem. naucz. męskiego. Tuż obok budynku obszerne boisko i strzelnica oraz wspaniałe jezioro z przystanią wioślarską i pływalnią. To też trzytygodniowy okres czasu przeznaczony na kurs męski (od 1—21 lipca) i żeński (od 22—11 sierpnia) został należycie wykorzystany. Jakkolwiek pracowano przez cały dzień (od godz. 8—13 i 17—19, nie licząc zajęć nadobowiązkowych), przemęczenie było wyjątkowe i przemijające, zwłaszcza, że praca odbywała się pod stałym nadzorem lekarskim. Przemęczeniu starano się przeciwdziałać przez odpowiedni rozkład zajęć i wystarczające pod względem ilości i jakości wyżywienie. Na kursach było 109 mężczyzn podzielonych na dwie grupy: nauczycieli szkół średnich ogólnokształcących i nauczycieli szkół powszechnych i 130 niewiast podzielonych na trzy grupy: nauczycielek szkół średnich ogólnokształcących i seminarjów nauczycielskich, nauczycielek szkół powszechnych i grupę stowarzyszeń.

Rozkład dnia dla grupy pierwszej był następujący: O godz. 7 pobudka, o 7 min. 30 śniadanie, 8—8 min. 45 gimnastyka, 9—9 min. 45 lekcja metodyczna, 10—10 min. 45 strzelanie, 10 min. 50—11 min. 15 drugie śniadanie, 11 min. 15—12 wykład, 12—13 pływanie i strzelanie z łuku (wioślarka nadobowiązkowa), 13 min. 30— 14 obiad, 14—17 odpoczynek, 17—19 lekka atletyka i gry sportowe, 19—20 kąpiel i kolacja 20—21, śpiew chóralny, pląsy, tańce ludowe jako zajęcia nadobowiązkowe. Nastrój na kursie bardzo dobry. To też uczestnicy kursu zżyli się ze sobą, co nie pozostanie bez dodatniego wpływu na dalszą współpracę. Jedną z największych wartości kursów był sport wodny, który dzięki wyjątkowym warunkom i sprzyjającej pogodzie oraz dobrym instruktorom i instruktorkom uprawiano z zamiłowaniem i bardzo dobremi, jak na tak krótki czas, rezultatami. Zapewne, że praca ta nie była wolna od niektórych błędów (przeważnie materjalnej natury). Są one jednak znane i dadzą się łatwo usunąć w najbliższej przyszłości.

Ppłk. Walerjan Sikorski, nacz. wizyt. wych. fiz. Min. W. R. i O. P.

Z RUCHU ĆWICZEBNEGO.

Otwarcie Szkolnej Przystani Wioślarskiej w Krakowie.

Dzięki subwencji Ministerstwa i zasiłkowi Wojewódzkiego Komitetu W. F. i P. W. w Krakowie została uruchomiona przystań wioślarska dla młodzieży szkół średnich w Krakowie. Ponieważ z powodu obwałowania Wisły nie można było, mimo usilnych zabiegów, zdobyć własnego terenu pod budowę przystani, tem więcej, że należało operować w ramach przyznanej subwencji, przeznaczonej zarówno na budowę, jak i na zakupno łodzi — przeto zawiązane w tym celu Towarzystwo Miłośników wych. fiz. młodzieży (złożone z 3 osób — pp. Tchórznicki, Ciechanowski, Wyrobek) uzyskało zgodę na budowę hangaru na terenie Akademickiego Związku Sportowego i korzystanie z jego przystani. Tu też w bezpośredniem sąsiedztwie A. Z. S. hangar zbudowano. Po stworzeniu przystani Towarzystwo się rozwiązało a opiekę nad nią objęło Kuratorjum.

Organizacją zajął się z ramienia Kuratorjum wiz. Wyrobek. Stworzono Koło wioślarskie obejmujące państwowe szkoły średnie męskie i żeńskie, ułożono regulamin wioślarski i mianowano naczelnikiem przystani p. Leszkę, nauczyciela państw. gimn. IV, długoletniego pracownika w wioślarce.

Koło obejmuje na razie tylko około 80 uczniów i uczenic, choć kandydatów do Koła było kilkuset. Chodziło z jednej strony o dobre ujęcie rzeczy w początkach, co przy większej liczbie uczestników nie da się zrobić, z drugiej strony liczba łodzi nie zezwalała na organizację sportu odrazu na większą skalę. Ponadto organizacja zależała od liczby instruktorów dostarczonych przez A. Z. S., a chodziło jeszcze o danie sposobności do częstszych wyjazdów, by możliwie prędko wyćwiczyć garść młodzieży, na którejby można się oprzeć w dalszej pracy. Należało się wreszcie liczyć z pewnemi niebezpieczeństwami tego sportu, konieczna więc była duża dyscyplina, którą z wielką liczbą nowicjuszów trudno było zachować. Oczywiście z rokiem przyszłym Koło ulegnie znacznemu rozszerzeniu.

Koło rozporządza 6 łodziami. Trzy czterowiosłówki zakupiono w Warszawie, dwie zakupiono z zasiłku Ministerstwa (jedna jest własnością gimnazjum żeńskiego), jedną czterowiosłówkę i jedną sześciowiosłówkę odkupiono od A. Z. S. To są łodzie cedrowe. Szósta, dębowa, własność gimn. VIII, jest na razie nie do użycia, wymaga poważnego remontu.

Uroczyste otwarcie przystani połączone z podniesieniem flagi, poświęceniem przystani i chrztem łodzi szkolnych (rodzicami — dyrektorowie szkół) odbyło się w dniu 10 czerwca br. Wyjazdy odbywają się codziennie, dwa dni w tygodniu przeznaczone na wyjazdy dziewcząt. Młodzież nadzwyczaj ochotnie garnie się do sportu wioślarskiego, niektóre szkoły noszą się z myślą zakupna własnych łodzi. Nadmienić należy, że młodzież gimn. VIII przystąpiła do budowy kajaków, których już 6 wykonała.

Wszystkie łodzie mają (poza jedną półwyścigową) typ łodzi szkolnych, turystycznych i będą używane tylko do wycieczek wodnych. Są odpowiednio szerokie i niewywrotne. Wszelkie wyścigi wioślarskie, jako dla rozwijającej się młodzieży nie odpowiednie, nie są wogóle brane w rachubę.

Koszta utrzymania przystani t .j. nadzór, pomoc przy wynoszeniu, ustawiczny drobny remont i t. p. — wynoszące około 100 zł. miesięcznie, pokrywają szkoły z funduszu gier ruchowych.

(Z Kurat. Okr. Szk. Krak.)

Święto sportowe młodzieży szkół średnich 1928.

Okręg krakowski.

Tegoroczne święto sportowe młodzieży szkół średnich, łącznie z zakończeniem okręgowych zawodów szkolnych odbyło się w dniu 23 i 24

czerwca w Krakowie. Po raz pierwszy w tym roku połączono nadto zawody szkolne z występem oddziałów przysposobienia wojskowego i hufców szkolnych.

Do zawodów leżących na terenie województwa Krakowskiego zgłosiło się 39 zakładów średnich męskich z 648 zawodnikami, oraz 27 zakładów żeńskich z 489 zawodniczkami. Z tego stanęło do zawodów 91%. Z powodu trudności organizacyjnych nie włączono jeszcze w roku bieżącym do ogólnych zawodów także szkół z obszaru województwa Kieleckiego, zezwolono jednak na zgłaszanie się do poszczególnych punktów programu. Wszystkie szkoły zapoznano jednak z przepisami i prawidłami, które obowiązywać będą w roku przyszłym. Program na rok przyszły będzie już wspólny. Ze szkół powyższych zgłosiły się zakłady w Olkuszu i Sandomierzu.

Organizacja zawodów uległa w b. roku dalszym uproszczeniom Wszystkie ćwiczenia lekkoatletyczne (jak zawsze, tylko w formie wieloboju) odbyły się mianowicie w miejscu siedziby każdego zakładu przed delegatem Kuratorjum, którym był nauczyciel z tej samej lub sąsiedniego miasta. Zawody w grach odbyły się natomiast w 4 miejscowościach (Żywiec—Kraków—Tarnów—Jasło) dokąd zjechały szkoły, przydzielone do danej dzielnicy. W tych miastach połączono te zawody dzielnicowe z miejscowem świętem sportowem.

Drużyny, które wyszły zwycięsko z zawodów dzielnicowych zjechały do Krakowa na zawody końcowe — poza tem wszystkie drużyny z całego okręgu, które zgłosiły się do zawodów pływackich.

Ostatecznie zwyciężyły z drużyn męskich: 1. 5-bój lekkoatletyczny, drużyna z 8 zawodników (nagroda przechodnia K. S. Cracovia) — państw. gimnazjum w Sandomierzu. — 2. Koszykówka (nagroda przechodnia Miejskiego Kom. W. F. i P. W. — państw. gimn. III w Krakowie. — 3. Palant (nagroda przechodnia Ministerstwa W. R. i O. P.) — państw. gimnazjum w Gorlicach, i to po raz czwarty z rzędu. Poprzednia nagroda przeszła już na własność Zakładu. — 4. Tennis — państw. gimnazjum VIII w Krakowie. — 5. Pływanie (nagorda przechodnia Sekcji W. F. T. N. S. W.) — państw. gimnazjum V w Krakowie.

Z drużyn żeńskich wyszły zwycięsko: 1. Siatkówka (nagroda przechodnia Wojewódzkiego Komitetu W. F. i P. W. — państw. gimn. żeńskie w Krakowie. — 2. Koszykówka (nagroda przechodnia Kuratorjum) — pryw. seminarjum naucz. im. M. Reja w Krakowie. — 3. Kwadrant (nagroda przechodnia Kuratorjum) — pryw. semin. naucz. im. św. Jadwigi w Tarnowie. — 4. Tennis — szkoła ekonomiczno-handlowa w Krakowie. — 5. Pływanie (nagroda przechodnia Ministerstwa W. R. i O. P.) — państw. gimnazjum żeńskie w Krakowie i to po raz trzeci z rzędu. Nagroda przeszła przeto na własność Zakładu.

W program publicznego występu wchodziły poza wymienionemi rozgrywkami: zbiorowy występ w grach reprezentacyjnych drużyn żeńskich zakładów średnich w Krakowie, lekcja gimnastyki hufców szkolnych i oddziałów młodzieży p. w., walka na bagnety, ćwiczenia samarytańskie żeńskich oddziałów p. w. Uroczystość zakończyła się przemówieniem Kuratora Okręgu Szkolnego i Generała brygady Smorawińskiego, poczem wręczono nagrody zwycięskim drużynom a członkom drużyn pamiątkowe odznaki.

Zaznaczyć należy, że wszystkie nagrody są w formie proporców z bronzu, z barwnemi wstęgami, które szkoła ma prawo nosić przy występach na zewnątrz, że zwycięski zakład otrzymuje ponadto dyplom stwierdzający zwycięstwo drużyny go reprezentującej, który umieszcza się w ramach na widocznem miejscu w szkole — i że niema żadnych nagród osobistych, tylko drobna pamiątkowa odznaka dla zawodników kilku najlepszych drużyn z każdej konkurencji.

(Z Kurat. Okr. Szk. Krak.)

Okręg wołyński.

Zawody międzyszkolne odbyły się w Łucku w dniu 10 czerwca 1928. Do zawodów gimnastyczno-sportowych stanęło: 12 drużyn męskich (110 chł.): do palanta 4 drużyny, do piłki latającej 4 drużyny, do trójbojów męskich i żeńskich 4 drużyny, do pięcioboju 7 zawodników i do strzelania 33 zawodników i 3 drużyny żeńskie (24 cz.), do trójbojów i do piłki koszykowej.

Do zawodów zgłosiły drużyny zawodnicze szkoły następujące: 1. gimnazjum państwowe: 6 drużyn męskich, 3 drużyny żeńskie i do strzelania 9 chł., 2. szkoła handl. I. drużynę do trójboju dla starszych i do strzelania; 3. szk. powsz. m. Nr. 2 — 2 drużyny do palanta, 2 drużyny do piłki latającej i I drużynę do trójboju dla młodszych; 4. Semin. naucz. do strzelania 2 ucz. i 5. szkoła powsz. ż. im. Królowej Jadwigi: 2 drużyny do trójboju dla starszych i dla młodszych. W pięcioboju indywidualnym brali udział ci sami uczniowie, co w trójboju dla starszych.

W zawodach trójbojowych I miejsce zdobyły 2 drużyny męskie i 2 żeńskie gimn. państw.; w pięcioboju pierwsze trzy miejsca zajęło gimnazjum państw.

W rozgrywkach drużynowych palanta I miejsce zdobyła drużyna szk. powsz. Nr. 2, w rozgrywkach piłki latającej I miejsce gimn. państw.

W strzelaniu zespołowem I miejsce zdobyła szkoła handlowa i w strzelaniu indywidualnem I miejsce gimn. państw.

Program zawodów rozesłano dla wszystkich szkół w dn. 5 czerwca. Zorganizował zawody podpisany wspólnie z p. Kamińskim i Kierownictwem P. W. Zawodnikom postanowiono wydać nagrody w formie dyplomów i podręczników gimnastycznych.

(—) B. Kondratowicz, naucz. w. f.

NOTATKI BIBLJOGRAFICZNE.

Psychologja, pedagogika, socjologja.

W. Stern. Inteligencja dzieci i młodzieży. Tłum. dr. T. Klimowicz. Warszawa (Komisja Ped. Min. W. R. i O. P., skł. gł. Książnica - Atlas) 1927. Str. 447, ilustr.

Prof. F. Znaniecki. Socjologja wychowania. T. I. Wychowujące społeczeństwo. Warszawa (j. w.) 1928. Str. 312.

Wychowanie fizyczne w ogólności; gimnastyka.

Kpt. dr. A. Pawełek. Narodowe i społeczne zadanie wychowania fizycznego (odczyt). Poznań (Centr. Szk. Wojsk. Gimn i Sp.) 1928. Str. 26.

Ppłk. W. Sikorski. Gimnastyka, podr. met. dla semin. naucz. Cz. I, wyd. 2. Lwów (Ossolineum) 1928, str. 125, ilustr.

Gry, sporty.

Budowa terenów i urządzeń sportowych. Praca zbiorowa pod. red. ppłk. dra. W. Osmólskiego i H. Jeziorowskiego. Warszawa (Gł. Księg. Wojsk.) 1928, str. 566 dużej 8-ki, ilustr.

M. Germanówna. Gry i zabawy w szkole powszechnej. Wyd. 3. Lwów (K. S. Jakubowski) 1928, str. 116 w 16-ce, ilustr.

Kpt. Mierzejewski i kpt. dr. Z. Szydłowski. Zabawy i gry ruchowe dla wojska i stowarzyszeń p. w. Poznań (Centr. Szk. Wojsk. Gimn. i Sp.) 1928, str. 54 w 16-ce.

Harce; przysposobienie wojskowe.

St. Sedlaczek. Kształcenie starszyzny harcerskiej. G. Bertier. Wychowanie wodzów. Informacje i przyczynki do organizowania kursów

instruktorskich Związku Harcerstwa Polskiego. Warszawa 1928 (C. Komisja Dostaw Z. H. P.), str. 42 w 16-ce.

St. Sedlaczek. Podstawy etyczne skautingu Baden - Powellowskiego. Warszawa 1928 (j. w.), str. 36 w 16-ce.

St. Czajkowska. W jakim kierunku powinna się rozwijać praca Kół Przyjaciół Harcerstwa. Warszawa 1928, j. w., str. 10 w 16-ce.

Sir R. Baden-Powell. Wilczęta. Z upoważnieniem autora przełożył dr. Tadeusz Strumiłło. II. Sprawności wilczęce. Poznań (Św. Wojciech) 1928, Bibljoteka Harcerska Nr. 3, str. 136 w 16-ce.

Podręcznik przysposobienia wojskowego, pod red. mjr. S. G. L. Kolbuszowskiego. Warszawa (Gł. Księg. Wojsk.) 1928, str. 416 w 16-ce, 200 rys., 5 tabl.

Różne.

Prof. T. Sinko. Od Olimpu do Olimpji. Wrażenia i rozważania z podróży greckiej. Lwów - Warszawa (Książnica - Atlas) 1928, str. 432, ilustr.

ZMARLI.

Ś. p. Dr. med. Józef Polak.

W dniu 4 sierpnia r. b. po krótkiej chorobie, dopiero co powróciwszy ze zjazdu higjenistów polskich we Lwowie, zmarł dr. med. Józef Polak. Urodzony w Równem na Wołyniu w r. 1857, w temże mieście ukończył gimnazjum, poczem w r. 1874 wstąpił na wydział lekarski uniwersytetu warszawskiego, który ukończył w r. 1880 z odznaczeniem.

W zmarłym Polska traci wybitnego znawcę spraw higjeny i niestrudzonego działacza na niwie higjeny praktycznej zwłaszcza samorządowej.

W r. 1887 ś. p. dr. Polak zainicjował pierwszą wystawę higjeniczną w Warszawie. W r. 1897 utworzył Warszawskie Towarzystwo Higjeniczne, którego do śmierci był prezesem, a które następnie pokryło siecią kraj cały i przyczyniło się niemało do uświadomienia ogółu w sprawach higjeny. Niemniej duże znaczenie dla propagandy higjeny miał organ Towarzystwa Higjenicznego, miesięcznik „Zdrowie", którego zmarły był założycielem i wieloletnim redaktorem.

Gdy chodzi o zasługi zmarłego dla spraw higjeny szkolnej i wychowania fizycznego, podkreślić należy, że przy każdej sposobności dawał on wyraz wielkiemu znaczeniu tego działu higjeny.

Zarówno w pierwszej wystawie higjenicznej w Warszawie w r. 1897, jak i w drugiej w r. 1906 sporo miejsca wyznaczono, dzięki inicjatywie zmarłego, sprawom higjeny szkolnej i wychowania fizycznego. W Warszawskiem Towarzystwie Higjenicznem sekcja wychowawcza była jedną z najczynniejszych, poruszano w niej mnóstwo tematów z dziedziny higjeny szkolnej i wychowania fizycznego, do czego zmarły prezes nieraz dawał zachętę. Przy sekcji, jako delegacja, powstało koło lekarzy szkolnych warszawskich, i przez szereg lat na terenie Towarzystwa było czynne. W organie Towarzystwa „Zdrowie" zmarły szeroko uwzględniał dział higjeny szkolnej i wychowania fizycznego.

Bodaj-że największą zasługą ś. p. dra Polaka w dziedzinie higjeny szkolnej było zainicjowanie, przez niego, jako naczelnika Wydziału zdrowia publicznego m. stoł. Warszawy, budowy dwóch naówczas wzorowych gmachów dla szkół powszechnych w Warszawie, a mianowicie przy ulicy Drewnianej i na Pradze przy ulicy Szerokiej. Przez lat 15 były to jedyne specjalne budynki dla dziatwy szkół powszechnych. Dopiero po wskrzeszeniu niepodległości Państwa Polskiego budownictwo szkolne się wzmo-

gło, a do jego rozwoju ś. p. dr. Polak wciąż w swych artykułach nawoływał.

Cześć Jego pamięci! Dr. St. Kopczyński.

— **Ś. p. Dr. Franciszek Bociański,** lekarz szkolny gim. Lorentza w Warszawie. Zmarły poza gorliwem oddawaniem się pracy w szkole, gdzie się cieszył dużem zaufaniem młodzieży szkolnej, pracował w harcerstwie, jako opiekun drużyn harcerskich, a poza tem od szeregu lat był czynny jako lekarz sportowy w Warszawskiem Towarzystwie Wioślarskiem, otaczając opieką higjeniczną członków klubu podczas uprawiania sportu.

Cześć Jego pamięci!

KRONIKA.

— **Polska na IX Olimpjadzie w Amsterdamie.** Jak wiadomo z prasy codziennej, Polska, w porównaniu z Olimpjadą paryską (1924), uczyniła postęp ogromny. Zdobyła czterokrotną ilość punktów (Paryż — 3, Amsterdam — 12), oraz przesunęła się z 25-go na 17-te miejsce. Na ten wynik złożył się nietylko znaczny postęp naszego sportu w minionem czteroleciu, lecz i zdobyte doświadczenie organizacyjne, oraz umiejętne przygotowanie i lepsze wyposażenie naszej ekspedycji olimpijskiej. Zasługa to całego szeregu pracowników, przedewszystkiem jednak bodaj komisji Olimpijskiej, Zarządu Pol. Zw. Sport. (prez. Znajdowski), Państw. Urzędu W. F. (dyr. płk. Ulrych), oraz kierownika technicznego wyprawy, kpt. J. Barana.

Do licznych czysto sportowych refleksyj na ten temat, dodajmyż swoje, wysnute ze społeczno-wychowawczego punktu widzenia. Nie żałujmy, że tak wyraźnie dziś chora gałąź sportu, jak piłka nożna, nie była tym razem wcale reprezentowana przez Polaków. Nie rońmy łez nad klęską, jaką w Amsterdamie ponieśli nasi kolarze-wyścigowcy i ciężcy atleci. Natomiast zupełne — poza dyskiem Konopackiej — niepowodzenie naszych lekkoatletów, daje nam wiele do myślenia o brakach wychowania fizycznego, boć to najbardziej podstawowa gałąź sportu. Pewną pociechą jest sukces pokazu gimnastycznego naszej drużyny sokolej. Wyniki jeźdźców, szermierzy i wioślarzy muszą dumą napełnić serce każdego polskiego wychowawcy, a niemniej laury Wierzyńskiego i Skoczylasa, dowodzące, że polska poezja i sztuka zbratały się z kulturą cielesną ściślej, niż we wielu innych krajach.

Uprosiliśmy kpt. J. Barana, by skreślił, w najbliższym numerze „Wychowania Fizycznego", swój pogląd na nasz plon amsterdamski.

— **Zmiany w organizacji Ministerstwa W. R. i O. P.** Zatwierdzony niedawno nowy statut Ministerstwa wprowadza rozszerzenie zakresu działania Wydziału Higjeny Szkolnej i Wychowania Fizycznego. Mianowicie (§ 8 statutu) „Wydział Wychowania Fizycznego i Higjeny Szkolnej obejmuje wszelkie, należące do zakresu działania Ministerstwa sprawy z dziedziny wychowania fizycznego w szkołach, przysposobienia wojskowego i higjeny szkolnej, a w tem i sprawy kwalifikacyj oraz kształcenia i dokształcania nauczycieli wychowania fizycznego i lekarzy szkolnych". Dotychczas, jak wiadomo, sprawy nauczycieli w. f. były częściowo w kompetencji departamentu szkolnictwa średniego.

— **Naukowe Towarzystwo Pedagogiczne** organizuje grono uczonych pod przewodem profesorów: Heinricha, Kota, Mysłakowskiego i Nawroczyńskiego. Ma ono zastąpić Komisję Pedagogiczną przy Ministerstwie W. R. i O. P. (przew. prof. Nawroczyński), która została rozwiązana rozporządzeniem p. min. Dobruckiego (pismem z d. 9 czerwca b. r.). Komisja ta, w ciągu 6-ciu lat działalności, wysłała 2 sty-

pendystów zagranicę, ogłosiła konkurs dla poparcia polskiej twórczości pedagogicznej, dopomogła licznym osobom na polu pedagogiki naukowej, poparła kilka wydawnictw pedagogicznych, wreszcie wydała 12 tomów prac oryginalnych i jedno wybitne dzieło obcego autora w tłumaczeniu polskiem. Jak wiadomo, komisja posiadała m. i. Oddział higjeny szkolnej i wychowania fizycznego (przew. prof. Piasecki, Poznań).

— **Liga Szkolna Przeciwgruźlicza walczy skutecznie z gruźlicą.** Głównym terenem prac Ligi Szkolnej Przeciwgruźliczej, jest walka zapobiegawcza z gruźlicą. W tym celu Liga organizuje od szeregu lat półkolonje letnie, na których za minimalną wprost opłatą najuboższe dzieci mogą się rozerwać i odżywić. W roku bieżącym zorganizowano 12 takich punktów na wszystkich krańcach miasta. Ogółem z półkolonij w Warszawie korzysta 20.000 dzieci.

Wszystkie dzieci podzielone są na dwie grupy: ranna od 9—12 i popołudniowa od 3—7. Nad pracami każdego punktu czuwa odpowiedni kierownik, który ma do pomocy cały zastęp wychowawców i wychowawczyń. Celem tych półkolonij jest dożywianie dzieci (otrzymują one 100 gramową bułkę i ¼ litra mleka) oraz jaknajintensywniejsze podniesienie stanu fizycznego zapisanych.

Mile i pożytecznie spędzają dzieci czas. Od samego rana rozpoczynają się: gry i zabawy na placach, wycieczki zamiejskie, kąpiele słoneczno-powietrzne na plażach, na które dzieci mają wstęp wolny, kąpiele na Wiśle, nauka pływania, nauka wiosłowania i t. d. Prócz tego dzieci mogą za darmo zażywać przejażdżek na kucykach w Parku Skaryszewskim i łódkach, jak również korzystać z natrysków. Celem szerzenia znajomości zoologji wśród dzieci Zarząd miasta pozwolił urządzać za darmo wycieczki do Miejskiego Ogrodu Zoologicznego. Urządzane są również wycieczki krajoznawcze po mieście. Personel wszystkich 12 punktów składa się ze 112 osób.

Z rozrywek kulturalnych należy wymienić wieczory, pogadanki i amatorskie przedstawienia teatralne. Koszta utrzymania dnia wyniosą około 100.000 złotych.

Prócz tego Liga Szkolna Przeciwgruźlicza zorganizowała t. zw. półkolonje wyjazdowe i właściwe kolonje letnie poza miastem. Dla zagrożonych gruźlicą organizowane są sanatorja-szkoły, gdzie dziecko może się leczyć i zarazem pobierać naukę. Dla chorych utworzono sanatorja, których Liga posiada 3, przez cały zaś rok czynne są przychodnie, amubulatorja, stacje naświetlania lampą kwarcową i t. d.

Prezesem tej pożytecznej organizacji jest dr. Marjan Roszkowski, funkcje zaś wizytatorów półkolonij pełnią pp.: dr. Majkowski, Śmiechurski i Mamczar. (Gaz. Warsz.)

— **Stały referat sportowy Wydziału Zdrowia Magistratu warszawskiego.** Na posiedzeniu zarządu miejskiego wydziału zdrowia zapadł szereg uchwał w sprawie racjonalnego wychowania fizycznego młodzieży. Postanowiono przedewszystkiem stworzyć stały referat sportu i wychowania fizycznego. Zadaniem referatu będzie opieka i kontrola nad istniejącemi zakładami gimnastycznemi oraz informowanie magistratu o rozwoju i potrzebach sportu w stolicy i dostosowania sportu do wymogów higjeny i lecznictwa. Kierownictwo referatu objął dr. Wroczyński. W roku bieżącym ma być również rozpoczęta budowa ośrodka zdrowia na Ochocie, w przyszłym zaś roku wydział przystąpi do budowy nowych dwu ośrodków na Bródnie i Marymoncie. Nowe ośrodki zdrowia wezmą w opiekę przedewszystkiem niezamożną młodzież i przyczynią się wydatnie do wytrzebienia niedorozwoju fizycznego w społeczeństwie. (Gaz. War.)

— **Po ukończeniu Akademickiej Olimpjady w Paryżu** (sierpień b. r.). Ogólna klasyfikacja przedstawia się następująco: 1 Niemcy 157 p.; 2.

Francja 98 p.; 3. Japonja 61 p.; 4. Węgry 59 p.; 5. Anglja 42 p.; 6. Czechosłowacja 34 p.; 7. Polska 18 p.; 8. Włochy 16 p.; 9, 10 i 11. Haiti, Szwajcarja i Stany Zjednoczone po 10 p.; 12. Norwegja 5 p.

— **Triumfy polskich harcerzy na Międzynarodowym zlocie Harcerzy wodnych** Na międzynarodowym zlocie harcerzy wodnych w Budapeszcie, drużyna polska imienia Niemcewicza, składająca się z 10 zawodników odniosła szereg triumfów. W zawodach indywidualnych Polacy zajęli drugie miejsce w ratowaniu tonącego, pierwsze w liniarstwie, pierwsze w naprawie łodzi i pierwsze w ocenianiu odległości i wysokości. Przy ostatecznem obliczaniu wyników w zawodach indywidualnych Polsce przypadło pierwsze miejsce i puhar srebrny.

W regatach wioślarskich z przeszkodami, sygnalizacji, przeciąganiu lin i wiosłowaniu Polacy zajęli pierwsze miejsce. Ogółem na 10 konkurencyj, Polacy zajęli 7 pierwszych miejsc i dwa drugie.

— **Powitanie zwycięskich strażaków w Łodzi.** Uroczyście i serdecznie witała Łódź swą drużynę strażacką, która jako polska drużyna reprezentacyjna zdobyła pierwszą nagrodę na międzynarodowych popisach straży ogniowej w Turynie, zdobywając tem samem dla pożarnictwa polskiego pierwsze miejsce pomiędzy kilkudziesięciu narodami.

Przed nadejściem pociągu, którym wracała zwycięska drużyna, zgromadziły się w okolicah dworca fabrycznego tysiączne tłumy publiczności. Po krótkiem powitaniu na peronie powracająca drużyna ustawiła się na placu przed dworcem frontem do oddziału honorowego, poczem komendant drużyny Tadeusz Brzoza zdał raport komendantowi dr. Grohmanowi o odniesionem zwycięstwie.

Orkiestra strażacka odegrała hymn narodowy. Następnie w imieniu rządu powitał drużynę p. wicewojewoda Lewicki, poczem zwycięska drużyna przedefilowała ulicami miasta do koszar wśród nieopisanego entuzjazmu tłumów. Zaznaczyć należy, że zwycięska drużyna łódzka składała się prawie wyłącznie z robotników fabrycznych.

— **Jak pracuja aerokluby akademickie.** Aeroklub Akademicki w Warszawie powstał w listopadzie roku zeszł. z inicjatywy redakcji „Młodego Lotnika". Budżet na pierwsze półrocze 1928 wyraził się sumą 32 tys. 150 zł. Na wpływy składają się subsydjum L. O. P. P., Ministerstwa Komunikacji (na materjały pędne), oraz wpływy własne, ze składek i imprez, przekraczające bardzo poważną, jak na organizację akademicką, sumę 5.000 zł. Klub rozporządza trzema samolotami szkolnemi „Caudron G 3" z silnikami „Rhone 80 KM" oraz 1 awjonetką.

Głównym celem klubu jest szkolenie członków na pilotów. W roku bieżącym zamierzone jest wyszkolenie 20 uczniów. Prócz tego prowadzi klub pracę propagandową na terenie młodzieży. Równolegle z klubem warszawskim A. A. we Lwowie i A. A. w Krakowie. Organizuje się klub w Poznaniu. Aeroklub krakowski rozpoczął szkolenie 6-ki na Henriotach, prócz tego odbywa loty propagandowe na samolotach L. O. P. P. Aeroklub lwowski zorganizował w czerwcu wyprawę szybowcową, na której prezes klubu p. Grzeszczyk pobił polski rekord lotu szybowcowego.

(ABC).

— **Ruch prohibicyjny w Polsce wzrasta.** Według statystyki, sporządzonej przez Departament służby zdrowia M. S. Wewn., odbyły się dotychczas plebiscyty o prohibicję w 239 gminach. Wypadły one w olbrzymiej większości wypadków korzystnie dla zwolenników zakazu kosumcji alkoholu. Zaledwie w 44 gminach ludność opowiedziała się za utrzymaniem dotychczasowego stanu rzeczy. W 166 gminach zrealizowano już zakaz sprzedaży alkoholu wedle ustawy z r. 1920.

— **Nowa etymologja słowa „harcerz"** Jak wiadomo, dotąd językoznawcy polscy wywodzili wyrazy: harc, harcerz, harcować i t. d. od staro-

niemieckiego okrzyku „herzu", używanego przy harcach przedbitewnych. Profesor germanistyki Uniwersytetu Poznańskiego, dr. A. Kleczkowski (Studja Staropolskie, księga ku czci Al. Brucknera, Krak. Sp. Wyd. 1928), przeciwnie, wywodzi polskiego „harcerza", przez pośrednictwo czeskie, ze średnio-wysokoniemieckiego „Hartschier", co z kolei z włoskiego „arciere" — łucznik.

— **Propaganda spożycia mleka.** Jeden ze współpracowników „Gazety Warszawskiej" zwraca uwagę na zręczną propagandę spożycia mleka w Niemczech, za pomocą afiszów, bardzo starannie wykonanych, zawierających w artystycznej formie, przy niewielu wyrazach tekstu, bardzo piękną propagandę mleka. Widział afisze takie na szybach tramwajowych. Dwa afisze sklejone razem dają możność widzenia rysunku z napisem tak wewnątrz wagonu, jako też publiczności idącej ulicą i mogącej obserwować i czytać tekst napisu. Jest tam zachęta do spożywania mleka dla robotników, dla dziecka szkolnego, sportowca, alpinisty i t. p. Rzecz cała, jak widać z napisów na afiszach, jest robiona przez rząd, gdyż państwu właśnie zależy na długiem życiu i zdrowiu obywateli.

Co więcej, w wagonach restauracyjnych można dostać mleka „niezbieranego w flakonach pieczętowanych, ochłodzonego do miłej temperatury, tak że można takie mleko pić jako napój chłodzący. Takież mleko ochłodzone sprzedają na wszystkich stacjach kolejowych i w bufetach, bądź to we flakonach, bądź na szklanki, przyczem szklanki te zrobione są z papieru pergaminowego. Autor wie, jak się przedstawia statystyka spożycia mleka przez ludność naszych wielkich miast. Przypuszcza, że niezbyt pomyślnie. Czyżby więc nie rozpocząć podobnej propagandy. Na to nigdy nie zapóźno. Budujmy pomału zdrową i silną Polskę. Nie potrzebujemy obawiać się, że przez propagandę mleka zmniejszy się dochód Monopolu Spirytusowego. Niech się zresztą zmniejszy. Ale dobrobyt i zdrowie ludności wzrośnie w takim stopniu, że wynagrodzi ubytek dochodu w tym najmniej sympatycznym, ze względów społecznych, monopolu. A wszak 1 litr mleka podług propagandowych rysunków to 8—9 jajek, albo pół kg. mięsa wołowego.

— **Gimnastyka przez radjo.** P. T. K. Młynarski pisze w „Il. Kur. Codz.": Ameryka pierwsza zorganizowała w r. 1924 audycje gimnastyczne. Inicjatorem był p. Arthur E. Bagley, jeden z dyrektorów National Broadcasting Co, który pierwszy rzucił komendę przed mikrofonem stacji WOR (Kearnay N. J.): „baczność, ręce do góry, w dół, w prawo, w lewo" etc., oraz charakterystyczną komendę „uśmiechać się wszyscy" (keep smiling everybody).

Zainteresowanie okazało się wszechstronnem. „Radio News" pisze, że wielkie towarzystwo ubezpieczeniowe Metropolitan Life Insurance Company, które posiada 24.500.000 polis asekuracyjnych, żywo zainteresowało się ewentualnem przedłużeniem żywota swych klientów i poczęło wydatnie popierać tę imprezę. Wkrótce już kierownicy audycyj gimnastycznych mieli do dyspozycji obszerne, wygodnie urządzone studja, zaopatrzone we wszystkie potrzebne akcesorja. Dodano też muzykę, aby zainteresowanie spotęgować.

W przeciągu roku „Health Tower" (Wieża Zdrowia) wysłała 400.000 broszurek gimnastycznych, wiele z nich do użytku rodzin, składających się z 3 do 10 osób. Popularność wprost olbrzymia!

Pierwsza audycja gimnastyczna rozpoczyna się o godz. 6.45, druga o 7.15, ostatnia dla „śpiochów i leniwych pań" o 10-tej rano. Cała armja najprzeróżniejszych postaci, najrozmaitszych rozmiarów, najróżniejszych wieków — gnie się w takt komendy niewidzialnego instruktora.

Jeden z adwokatów pisze, że już po miesięcznych, regularnych ćwiczeniach, czuje się o 8% lepiej fizycznie, a 95% lepiej moralnie. 81-letnia staruszka w jednem z miast Pensylwanji opuściła w ciągu roku zaledwie

2 lekcje, jest ona zadowolona ze smukłej swej figury i znakomitego zdrowia. Ktoś dowcipny napisał do wyżej wymienionego towarzystwa ubezpieczeniowego: „Popierajcie nadal te ćwiczenia. Czuję się doskonale. Wkrótce zwrócę wam polisę asekuracyjną".

Lekarze Stanów Zjednoczonych polecają wszystkim pacjentom ćwiczenia, które mają tę ogromną dogodność, że przychodzą same do domu i nic nie kosztują.

Radjostacja poznańska pierwsza w Polsce wprowadziła ranne audycje gimnastyczne (z inicjatywy p. Waxmana). Miejmy nadzieję, że i inne stacje pójdą za jej przykładem. Radjo ma tu wdzięczne pole do popisu. Poprawienie zdrowotności kraju będzie ogromną jego zasługą.

— **559.462.000 zł uleciało z niebieskim dymem papierosa.** Z Warszawy donoszą: Monopol tytoniowy sporządził ciekawą statystykę palenia tytoniu w Polsce. Otóż w roku 1925 wypalono za 371.141.000 zł tytoniu, w roku 1926 wypalono więcej, bo za 475.033.000 zł., zaś w roku 1927 najwięcej, bo za 559.462.000 złotych.

W tym samym roku wypalono cygar za 15.603.000 zł., papierosów za 288.962.000 zł. Na jednego mieszkańca wypadło w 1925 r. 13.65 zł. rocznego wydatku na tytoń, w roku 1926 — 14.47 zł., a w roku 1927 — 20.57 zł. W tymże roku wypadło cygar na każdego obywatela za 57 gr. rocznie, papierosów za 10.64 rocznie, a tytoniu za 9.38 zł.

Jeżeli przyjmiemy, że tylko 2 proc. mieszkańców pali papierosy, to okaże się, że przeciętnie palacz wydaje rocznie 500 zł. To jest niemało.

Wzrost palenia tytoniu w Polsce w ostatnich latach należy przypisać temu, że coraz więcej znajduje się wśród palaczy przedstawicielek płci pięknej. Ponieważ kobiety cygar nie palą, więc konsumcja tego artykułu nie wzrasta. (Il. Kur. Codz.)

— **Polacy na kursach wakacyjnych zagranicą.** W kursie maj. Thulina (Lund, Szwecja połud.) brało tych wakacyj udział 5 osób z Polski, a to: wizyt. Olszewska z Warszawy, wizyt. Wyrobek, pp. Biernakiewicz i Figna z Krakowa, oraz pp. Pigoniówna i Czarniecki z Poznania. Kurs panny Björkstén w Ekenäs (Finlandja), jak nam donosi znakomita jego kierowniczka, również gościł 5 polskich uczestników, z których jednak tylko część, znająca język szwedzki, odniosła korzyść. W numerze następnym podzielimy się z czytelnikami częścią plonu, jaki nasi rodacy przywieźli.

— **Braki piśmiennictwa sportowego** omawia na łamach „Stadjonu" R. Poplewski, prof. Uniwersytetu Warszawskiego. Przeglądając nasze piśmiennictwo lekkoatletyczne, stwierdził on całą masę grubych błędów, świadczących o zupełnej nieznajomości anatomji i mechaniki ruchów. Wolno trenerowi nie znać anatomji, ale nie wolno w pracy o lekkiej atletyce podawać „wyjaśnień", które niemi nie są, a świadczą tylko o ignorancji autora. Pisze się np., że dwutlenek węgla „odbiera żyłom i szkieletowi wapno", gdy przecież ściany żył w warunkach prawidłowych wcale związków wapna nie zawierają, albo: „wiadomą jest rzeczą, że mięśnie brzucha rozluźniają się przy wydechaniu", kiedy właśnie te mięśnie są wydechowemi, więc kurczą się przy wydechu. Błędów podobnych znalazł autor bardzo wiele.

Ażeby im na przyszłość zapobiec, uważa on za wskazane: 1) wprowadzenie fachowej cenzury redakcyjnej, 2) zaprowadzenie stałej rubryki naukowej do czasopism sportowych. Pozatem należałoby założyć „skrzynkę pocztową", zaspokajającą potrzeby naukowe czytelników.

Wśród nielicznych chwalebnych wyjątków, cytuje kpt. J. Barana, (którego dzieło, dodajmy, było przejrzane — tak, jak to powinno się zawsze dziać — przed oddaniem do druku przez znawcę-lekarza).

RÉSUMÉS DES PRINCIPAUX ARTICLES ET COMMUNIQUÉS.

Dr. W. Haberkantówna, inspectrice, Ministére des Cultes et de l'Instruction Publique, Varsovie. **Quelques remarques sur l'enseignement de l'hygiène dans les écoles secondaires.** („Wychowanie Fizyczne", n-os 6—8, 1928).

En vue de propager aussi largement que possible les principes de l'hygiène et de donner aux élèves de bonnes habitudes hygiéniques, le Ministère des Cultes et de l'Instruction Publique en Pologne charge non seulement les professeurs des sciences de donner les notions de l'hygiéne, se rattachant à diverses parties de leurs cours, mais il recommande, en outre, aux médecins scolaires de faire dans les petites classes des conférences, et un cours synthétique de l'hygiéne dans l'avant-dernière (7-me) classe. Or, la collaboration des médecins scolaires avec les professeurs des sciences est l'une des conditions les plus importantes de l'efficacité des cours et conférences de l'hygiène. Il s'agit ici non seulement de concentration de l'enseignement en général. Dans ce but, le Ministère organisa en février dernier à Varsovie deux leçons de l'hygiéne dites „exemplaires": l'une dans une petite classe (conférence), l'autre dans une classe supérieure (cours synthétique). Les médecins scolaires de Varsovie ont assisté à ces leçons, les ont analysé et critiqué dans une conférence spéciale. Au cours d'une discussion très animée, on projeta différents travaux à entreprendre en vue de perfectionner les méthodes d'enseignement de l'hygiène.

— **Lors du III Concours International des Scouts Maritimes** (lac Balaton en Hongrie, fin de Juillet et commencement d'Août 1928), l'équipe polonaise a obtenu, parmi 4 nations prenaut part (Allemagne, Autriche, Grande Bretagne, Pologne) 1-re place aux concurrences individuelles, aux courses de rameurs avec obstacles, aux courses de nageurs, à l'excursion de 12 h., à la traction de corde, aux jeux de foyer, ainsiqu' à la classification de l'aptitude générale.

— **A l'Olympiade d'Amsterdam, 1928**, la Pologne a obtenu 2 places premières (Mlle Konopacka au lancement du disque, M. Wierzyński au concours de poésie sportive), 1 place seconde et 4 places troisièmes (concours hippiques, escrime, canotage, peinture sportive), somme toute, 12 points, ce qui donna à la répresentation polonaise 17-e place parmi 45 nations prenant part aux jeux. Pour apprécier ce résultat, nous devons le comparer à celui de l'Olympiade de Paris, 1924, où notre pays n'avait obtenu que 3 points, avec 25-e place. Le mouvement sportif polonais, relativement jeune (car entravé grandement, avant la guerre mondiale, par les conditions nu pays démembré), a donc fourni, dans ces 4 années, un travail considérable.

— **A l'Olympiade d'Etudiants, Paris 1928**, la représentantion polonaise a gagné 18 points (7-e place).

— **Au Congrès International de l'Education Physique et du Sport, Amsterdam 2—5 Avoût 1928**, la Pologne a été représentée par 10 personnes, dont 2 rapporteurs (Dr. W Dybowski de Lwów et Dr. W. Missiuro de Varsovie). Nous donnons, dans le numéro présent, outre un rapport détaillé sur le Congrés, la traduction de l'allocution magistrale du Président, Prof. Dr. F. J. Buytendijk, délivrée à la séance d'ouverture, sous le titre „La vie mentale et le sport". Nous tenons à remercier l'éminent savant néerlandais pour l'aimable autorisation qui nous a mis à même de faire part à nos lecteurs, de ses vues sur un des plus importants problèmes de notre domaine.

Czcionkami Drukarni św. Wojciecha w Poznaniu.